



# 4月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (木)</b></p> <p>ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 八宝菜風 インゲンとしらすのソテー マカロニフレンチサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 543 kcal      脂質 15.3 g たんぱく質 22 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>2 (金)</b></p> <p>ご飯 白身魚のゆかり揚げ かぼちゃのゴママヨ和え キャベツのスープ煮 人参と鶏ミンチの卵とじ 漬物</p> <p>1食分 - 520 kcal      脂質 12.9 g たんぱく質 20.7 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>3 (土)</b></p> <p>ご飯 鶏肉じゃが たらこスパゲッティ 豚と茄子の味噌炒め エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <p>1食分 - 628 kcal      脂質 15.6 g たんぱく質 21.6 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>4 (日)</b></p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き なすの南蛮風炒め 高菜ビーフン 梅おかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 556 kcal      脂質 14 g たんぱく質 22.5 g      食塩 3.2 g</p>	<p><b>5 (月) 6 (火) 7 (水) 8 (木)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>春のちらし寿司</b> &amp; <b>自家製茶わん蒸し</b></p> 
<p><b>5 (月)</b></p> <p>ご飯 すき焼き 海鮮シューマイ ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <p>1食分 - 606 kcal      脂質 18.3 g たんぱく質 22 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>6 (火) 肝機能低下予防献立</b></p> <p>三食、主菜と副菜をきちんととりましょう。<b>主菜は魚・肉・大豆製品・卵など質の良いたんぱく質</b>をとると良いです。肝臓は色々な栄養の吸収、分解を行う上でビタミン、ミネラルが必要となるので、<b>野菜や海藻を十分にとりましょう。</b></p> <p>ご飯 ぶりのめみそ焼き ひじきれん根サラダ 白菜の炒め煮 絹さやツナ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 590 kcal      脂質 17.3 g たんぱく質 24 g      食塩 2.7 g</p>		<p><b>7 (水) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜ときのこの煮浸し 高野の卵とじ もやしとえのきのナムル 漬物</p> <p>1食分 - 569 kcal      脂質 19.9 g たんぱく質 24.1 g      食塩 2.4 g</p> <p>野菜から食べ始めると、<b>血糖値の上昇が緩やかに</b>なります。 <b>野菜が多めの献立</b>になっています。</p>	
<p><b>8 (木)</b></p> <p>ご飯 太刀魚のハーブ焼き 小松菜としらすのゴマ炒め あさりとキャベツのスープ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 568 kcal      脂質 21.4 g たんぱく質 22.8 g      食塩 2.3 g</p>	<p><b>9 (金)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグハヤシソース 自家製豆腐 クラムチャウダー いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>1食分 - 561 kcal      脂質 18.6 g たんぱく質 18.7 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>10 (土)</b></p> <p>ご飯 さわらのごままぶし 洋風玉子とじ 豚肉ともやしの中華風炒め 糸こんにやくとツナの金平 漬物</p> <p>1食分 - 602 kcal      脂質 20.7 g たんぱく質 28.1 g      食塩 3.3 g</p>	<p><b>11 (日)</b></p> <p>ご飯 豚の生姜焼き 巾着煮 カレークリームパスタ モロヘイヤと竹輪の梅和え 漬物</p> <p>1食分 - 627 kcal      脂質 20.2 g たんぱく質 25.1 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>12 (月)</b></p> <p>ご飯 かれいの幽庵焼き きのこビーフン ひじきの煮物 ささみのドレッシング和え 漬物</p> <p>1食分 - 524 kcal      脂質 7 g たんぱく質 26.4 g      食塩 3.1 g</p>
<p><b>13 (火)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き カラーピーマンのソース炒め 炊き合わせ アスパラマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 540 kcal      脂質 16.3 g たんぱく質 20.1 g      食塩 2.3 g</p>	<p><b>14 (水)</b></p> <p>ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 若竹煮 小松菜と豚肉の甘辛煮 シルバーサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 543 kcal      脂質 14.8 g たんぱく質 24.7 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>15 (木) 竹の子ご飯</b></p> <p>豚肉と茄子のトマト煮 コロッケ 小松菜とわかめのさっと煮 おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 585 kcal      脂質 18.9 g たんぱく質 24 g      食塩 4 g</p>	<p><b>優食クロスワード</b></p> <p>ヨコのかぎ ①未確認生物のことをそう呼ぶ ②白くて太い、こしのある麺</p> <p>タテのかぎ ③薬味に最高のピリッと食材 ④春に冬眠から覚める動物</p> <p>① ② ③ ④</p> <p>※え：ゆうしやく</p> 	

\*企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>16 (金)</b></p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 中華風五目煮 絹さやの土佐和え 漬物</p> <p>1杯分 - 536 kcal      脂質 14.4 g たんぱく質 25.1 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>17 (土)</b></p> <p>ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 わかめの卵焼き じゃが芋とベーコンのソテー れんこんの塩麴炒め 漬物</p> <p>1杯分 - 593 kcal      脂質 19.8 g たんぱく質 23.1 g      食塩 2.8 g</p>	<p><b>18 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の味噌焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 麩とツナの炒め物 海藻和え 漬物</p> <p>1杯分 - 610 kcal      脂質 20.6 g たんぱく質 23.2 g      食塩 2.8 g</p>	<p><b>19 (月) 高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 たらのトマトソース さつま芋とピーマンじゃこ炒め シーフードクリームパスタ インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <p>1杯分 - 517 kcal      脂質 9.2 g たんぱく質 22.6 g      食塩 2.4 g</p> <p>トマトソース味やクリームソース味など、いろいろな味の献立になっていて、薄味でも飽き来ないような献立になっています。</p>			
<p><b>20 (火)</b></p> <p>ご飯 豚肉のごま焼き 里芋の柚子味噌煮 白菜と厚揚げの中華炒め カリフラワーゆかり和え 漬物</p> <p>1杯分 - 623 kcal      脂質 18.6 g たんぱく質 28.3 g      食塩 3 g</p>	<p><b>21 (水) 22 (木) 23 (金)</b></p> <p>今日の企画メニュー② <b>ビーフシチュー&amp;パン &amp; たらこスパサラダ</b></p> 		<p><b>21 (水)</b></p> <p>ご飯 オムレツクリームソース もやしのエスニックサラダ 高菜の炒め物 あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>1杯分 - 531 kcal      脂質 15.4 g たんぱく質 20.3 g      食塩 3.3 g</p>	<p><b>22 (木)</b></p> <p>ご飯 さばの蒲焼 白菜の洋風煮びたし カレー肉じゃが あさりの酢の物 漬物</p> <p>1杯分 - 555 kcal      脂質 13.7 g たんぱく質 25.5 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>23 (金)</b></p> <p>ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 春キャベツのサラダ ポークビーンズ えのきとしらたきの炒め煮 漬物</p> <p>1杯分 - 589 kcal      脂質 20.1 g たんぱく質 22.7 g      食塩 2.4 g</p>	
<p><b>24 (土)</b></p> <p>ご飯 鮭のバター醤油焼き きのこひじきの中華煮物 青梗菜の炒め物 いんげんと豚ミンチの香味炒め 漬物</p> <p>1杯分 - 602 kcal      脂質 16.8 g たんぱく質 23.5 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>25 (日)</b></p> <p>ご飯 厚揚げのオイスター炒め さつま芋と昆布の煮付け ビビンバ風 茄子のピリ辛ひたし 漬物</p> <p>1杯分 - 618 kcal      脂質 19.7 g たんぱく質 19.7 g      食塩 3 g</p>	<p><b>26 (月) 山菜ご飯</b></p> <p>豚肉と白菜の含め煮 粉ふきいものチーズ風味 ごぼうと昆布ごま炒め 人参とツナのカレー炒め 漬物</p> <p>1杯分 - 573 kcal      脂質 16.1 g たんぱく質 21.6 g      食塩 4.1 g</p>		<p><b>27 (火)</b></p> <p>ご飯 ほきのみりん焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 高野のみぞれ煮 もやしマスタード和え 漬物</p> <p>1杯分 - 503 kcal      脂質 7.6 g たんぱく質 22.4 g      食塩 3 g</p>	<p><b>28 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏肉塩麴みそ焼き 麩チャンプルー 白菜と豚肉オイスター炒め おくらと昆布のゴマ和え 漬物</p> <p>1杯分 - 616 kcal      脂質 20.8 g たんぱく質 26.7 g      食塩 3.3 g</p>	
<p><b>29 (木) 脳血管性認知症 昭和の日</b></p> <p>ご飯 あじの木の芽味噌かけ 豆と野菜の炒め煮 大根とあさりの煮浸し もやしと揚げのごま酢 漬物</p> <p>1杯分 - 555 kcal      脂質 12.6 g たんぱく質 26.6 g      食塩 3 g</p> <p>脳血管障害が原因で起こります。高血圧や、動脈硬化などがリスクとしてあるので、食べ過ぎや、塩分の取りすぎに注意しましょう。</p> 		<p><b>30 (金)</b></p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き 揚げ出し豆腐 キャベツのスープ煮 エリンギのオイスター炒め 漬物</p> <p>1杯分 - 608 kcal      脂質 19.7 g たんぱく質 24.2 g      食塩 3 g</p>		<p>知っておきたい食材のチカラ 『アスパラガス』 </p> <p>アスパラギン酸は糖質の代謝を促進して、疲労回復をしてくれます。また、葉酸のチカラで貧血も予防できます。長時間の加熱を避けた調理法がおすすめです。</p>		 <p><b>優食</b></p> <p>体に優しい 優れたバランス</p> 

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。