



# 5月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食  
TEL : 086-444-2779  
管理栄養士 出原 恵

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。

**1 (日)**

ご飯  
鮭のチーズパン粉焼き  
付け合わせ  
スパゲッティナポリタン  
白菜の炒め煮  
キャベツのガーリック炒め  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
572	22.8	19.6	76	2.6
kcal	g	g	g	g

**2 (月)**

ご飯  
牛肉と竹の子の豆板醤炒め  
里芋の海苔まぶし  
キャベツとめかぶおかか和え  
人参と鶏ミンチの卵とし  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601	20	23.3	75.8	2.2
kcal	g	g	g	g

**3 (火) 憲法記念日**

ご飯  
さばのねぎ焼き  
付け合わせ  
スイートポテトサラダ  
厚揚げときのこのピリ辛炒め  
もやしのリソテー  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
616	25.9	22.4	78.1	3.2
kcal	g	g	g	g

**4 (水) みどりの日**

ご飯  
豚肉のごま焼き  
付け合わせ  
厚揚げのくず煮  
なすの味噌炒め  
菜の花の辛子和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
638	27.3	26.3	74.5	2.7
kcal	g	g	g	g

**脳トレ・コーナー**

矢印に従って読むと二字熟語になるように口へ漢字を入れて下さい

意 →  → 見 → 強 →  → 用

薬 ↓  ↓ 方      不 ↓  ↓ 河

答え：味      答え：運

**5 (木) こどもの日**

ご飯  
オムレットマトソース  
付け合わせ  
小松菜炒め  
カスレ（フランス煮込み料理）  
おくらとササミのサラダ  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
545	20.5	19.2	74.4	2.7
kcal	g	g	g	g

**6 (金)**

ご飯  
ぶりの柚子こしょうマヨ焼き  
付け合わせ  
きぬさやとえびのバターソテー  
高菜の炒め物  
大葉の酢の物  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
662	24.9	28.3	75.7	3.6
kcal	g	g	g	g

**7 (土)**

ご飯  
つくねのあんかけ  
さつま芋とピーマンじゃこ炒め  
茄子カレー  
おくらの玉子とし  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
628	20.6	21.5	88.7	3
kcal	g	g	g	g

**8 (日)**

ご飯  
ほっけの幽庵焼き  
付け合わせ  
かぼちゃのスープ煮  
ビーフン炒め  
酢の物  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	19.5	10	87.5	2.4
kcal	g	g	g	g

**9 (月) 10 (火) 11 (水)**

**今月の企画メニュー①**  
五目あんかけ焼きそば + フルーツヨーグルト

**9 (月) 高血圧予防献立**

ご飯  
菜の花と豚のオイスター炒め  
大学芋風  
炒り鶏豆板醤煮込み  
穴子の酢の物  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
556	21.6	12	88.2	2.1
kcal	g	g	g	g

**カリウムの多い野菜を十分にとりましょう。ほうれん草、小松菜、じゃが芋などが良いです。漬物、佃煮、干物、塩蔵品、加工品は避けましょ**

**10 (火)**

ご飯  
メルのムニエルタルタル添え  
付け合わせ  
エビとトマトのスパゲッティ  
れん根の高菜炒め  
水菜のナムル  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
552	23.7	18.4	73.7	2.9
kcal	g	g	g	g

**11 (水)**

ご飯  
鶏肉の韓国風焼き  
付け合わせ  
きのこじゃが芋のリソテー  
ほうれん草の中華炒め  
大根サラダ  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	21.8	18.8	77.5	3.3
kcal	g	g	g	g

**12 (木)**

**塩昆布とツナご飯**  
あじの磯辺焼き  
付け合わせ  
さつま芋のジャーマンポテト  
大豆と野菜のトマト煮  
酢の物  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574	30	13.7	83	4.2
kcal	g	g	g	g

**13 (金) 骨粗しょう症予防献立**

ご飯  
高野とつくねの煮物  
小松菜の卵とし  
マカロニサラダ  
たけのこの金平  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
592	25.1	14.6	90.7	3.9
kcal	g	g	g	g

**とりすぎに注意しましょう。乳製品、魚介類、大豆製品でカルシウムを補給しましょう。マグネシウムが豊富な野菜、きのこ、海藻類をとりましょう。ひじき・わかめ・大豆などが効果的です。**

**14 (土)**

ご飯  
太刀魚のトマトソース  
付け合わせ  
中華ナムル  
昆布と切干の炒め煮  
明太炒り豆腐  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
620	22.1	24.5	75.5	3
kcal	g	g	g	g

**15 (日)**

ご飯  
八宝菜  
じゃが芋の煮物  
麩とツナの卵炒め  
なすのオランダ煮  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561	22.2	17.9	79	2.3
kcal	g	g	g	g

**知っておきたい食材のチカラ**

『アジ(鱈)』

旬の時期に獲れるアジは小型～中型であぶらのノリが良い。

**栄養成分**  
EPA: 血液をサラサラにして血栓を予防します。  
DHA: 脳の働きをよくなります。  
抗アレルギー作用もあります。

※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。

16 (月) ご飯  
たらの香草焼き  
付け合わせ  
青菜とじゃこの煮びたし  
厚揚げとなすのピーナッツ炒め  
きゅうりと油あげのなます  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
556	22.7	16.3	79.2	2.7
kcal	g	g	g	g

17 (火) 糖尿病予防献立  
ご飯  
鶏肉の焼き南蛮  
大根とじゃこの煮浸し  
インゲンと豚の味噌炒め  
ひじき豆  
漬物

脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物、炒め物は控えましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	23.6	14.7	81.7	2.6
kcal	g	g	g	g

18 (水) 低栄養予防献立  
ご飯  
ほきゴマしそ焼き  
付け合わせ  
れんこんとさつま芋の甘辛炒め  
高野とえびの卵とし  
菜の花のピーナッツ和え  
漬物

1日3食きちんと取りましょう。1度に食べられない時は、間食で牛乳や乳製品、果物などを食べましょう。生活リズムを整えて活動すると、空腹感も感じられて食事ができるようになります。楽しい食事にして、美味しく食べましょう。バランスよく食べましょう。

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559	24.9	8.2	90.3	3.1
kcal	g	g	g	g

19 (木) ご飯  
すき焼き  
えびしゅうまい  
ツナサラダ  
水菜の煮浸し  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601	25.5	16.5	87.9	3.3
kcal	g	g	g	g

20 (金) 豆ご飯  
めばるのねぎ焼き  
付け合わせ  
えびの青しそ和え  
麻婆春雨  
昆布の佃煮  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
501	23.8	10.9	76.4	4.4
kcal	g	g	g	g

21 (土) ご飯  
厚揚げの和風麻婆  
さつま芋の塩麹煮  
青梗菜の炒め物  
酢味噌あえ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	17.4	18.1	88.9	3.2
kcal	g	g	g	g

22 (日) ご飯  
鶏肉のケチャップソース焼き  
付け合わせ  
キャベツとじゃこのオイスター炒め  
竹の子と豚肉の味噌バター炒め  
カリフラワーと卵のサラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
592	24.6	22	74.3	2.5
kcal	g	g	g	g

23 (月) ご飯  
赤魚の塩麹梅焼き  
付け合わせ  
ブロッコリーポテト  
揚げ茄子のおろし和え  
鮭としらたきのごま炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	22.7	14.7	76.2	3.5
kcal	g	g	g	g

24 (火) ご飯  
豚しゃぶしゃぶ  
里芋とさくらえび煮  
カレークリームパスタ  
れん根の梅和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
562	22.3	15.4	85.2	3
kcal	g	g	g	g

25 (水) 26 (木) 27 (金) 今月の企画メニュー②  
シーフードカレー + コールスローサラダ



25 (水) ご飯  
おでん  
竹の子のみそ炒め  
かぼちゃの三色金平  
あさりの酢の物  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
510	18	11	85.7	3
kcal	g	g	g	g

26 (木) ご飯  
かれいの幽庵焼き  
付け合わせ  
大根とツナの煮物  
和風ごぼうサラダ  
糸こんにゃくと鮭の金平  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	22	9.4	81.4	3.8
kcal	g	g	g	g

27 (金) ご飯  
鶏の照り焼き  
付け合わせ  
洋風炒り豆腐  
ソース焼きそば  
青菜のピーナッツ和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
631	24.8	20.9	82.4	3.3
kcal	g	g	g	g

28 (土) ご飯  
さわらのゴマ焼き  
付け合わせ  
大根とウインナーの甘辛炒め  
豆乳シチュー  
竹輪の甘辛煮  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
588	27.1	12.9	85	3.7
kcal	g	g	g	g

29 (日) ご飯  
厚揚げと白菜の煮物  
大根のかにあんかけ  
キャセロール（イギリス煮込み料理）  
茄子の生姜醤油和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541	18.3	18.1	76.9	2.6
kcal	g	g	g	g

30 (月) ご飯  
タンドリーチキン  
付け合わせ  
さつま芋とピーマンじゃこ炒め  
白菜と豚肉オイスター炒め  
アスパラガスのごまマヨ和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
626	24.8	22.4	81.1	2.1
kcal	g	g	g	g

31 (火) ご飯  
たらのピリ辛みそ焼き  
付け合わせ  
チリコンカン  
鶏のみぞれ煮  
かにかまの酢の物  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	25.7	5.3	83.4	3
kcal	g	g	g	g



優食  
体に優しい 優れたバランス

※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。