

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 (水)</b></p> <p>ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ 青菜の磯和え キャベツのスープ煮 エリンギとピーマンの金平風漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>493</td><td>18.2</td><td>10.1</td><td>84.6</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	493	18.2	10.1	84.6	3.5	kcal	g	g	g	g	<p><b>2 (木)</b></p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ もやしのエスニックサラダ 小松菜チャンプルー 水菜の煮浸し漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>482</td><td>23.6</td><td>8.9</td><td>76.2</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	482	23.6	8.9	76.2	2.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>3 (金)</b></p> <p><b>大豆としらすごはん</b> 豚肉の和風ソテー 付け合わせ 塩麹かぼちゃの煮物 野菜とさつま揚げの炒め物 おくらとめかぶおかか和え漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>515</td><td>21.8</td><td>15.4</td><td>74.8</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515	21.8	15.4	74.8	3.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>4 (土) 脳卒中予防献立</b></p> <p>ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ えびの青しそ和え 大根とあさりの煮もの きのこの山椒しぐれ煮漬物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ過ぎに注意しましょう。</li> <li>● 主菜は、魚介、大豆製品、低脂肪の肉を薄味に調理しましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>553</td><td>23.8</td><td>18.3</td><td>73.2</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	553	23.8	18.3	73.2	3.2	kcal	g	g	g	g																
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
493	18.2	10.1	84.6	3.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
482	23.6	8.9	76.2	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
515	21.8	15.4	74.8	3.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
553	23.8	18.3	73.2	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>5 (日)</b></p> <p>ご飯 オムレッククリームソース 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 スパサラダ もやしのソテー漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>550</td><td>19.7</td><td>18</td><td>75.4</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	550	19.7	18	75.4	2.5	kcal	g	g	g	g	<p><b>6 (月)</b></p> <p>ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 五目煮豆 青梗菜とエビの炒め物 ぎゅうりの昆布和え漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>506</td><td>27</td><td>10.8</td><td>75.1</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	506	27	10.8	75.1	3.4	kcal	g	g	g	g	<p><b>7 (火)</b></p> <p>ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 焼き豆腐の肉味噌かけ クリーム Pasta 春雨のごまダレ漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>606</td><td>25.3</td><td>20.2</td><td>77.9</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	606	25.3	20.2	77.9	2.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>知っておきたい食材の力 『ヒラメ』</b></p> <p></p> <p>高たんぱくて低脂肪のヒラメの白身は、脂肪の代謝を促進するビタミンB2や利尿作用のあるカリウムが含まれているため生活習慣病予防に効果があります。</p> <p>ヒラメは、クセがないため、刺身や揚げ物のほかに、ムニエルやグラタンなど西洋料理にもぴったりな食材です。煮つけにする時は、ビタミンやコラーゲンが煮汁から溶け出すので一緒に摂るのがおすすめです。</p>																															
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
550	19.7	18	75.4	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
506	27	10.8	75.1	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
606	25.3	20.2	77.9	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>8 (水) 9 (木) 10 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>すきやきうどん</b> +ミニたいやき</p>  		<p><b>8 (水) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ ほうれん草のゆず和え ごぼうとひき肉の金平風 竹輪とこんにゃくの炒め煮漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>518</td><td>22</td><td>15.8</td><td>74.9</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <p>野菜から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになります。野菜や豆を多く摂取することで肉類やご飯の量を減らすことができます。</p>		1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518	22	15.8	74.9	2.8	kcal	g	g	g	g	<p><b>9 (木)</b></p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根の味噌かけ 小松菜と厚揚げ煮 海藻サラダ漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>533</td><td>22</td><td>17.8</td><td>72.9</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	533	22	17.8	72.9	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>10 (金)</b></p> <p>ご飯 さばの梅かつお焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め きのこマリネ にら卵炒め漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>532</td><td>23.9</td><td>15.4</td><td>78</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	532	23.9	15.4	78	2.5	kcal	g	g	g	g																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
518	22	15.8	74.9	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
533	22	17.8	72.9	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
532	23.9	15.4	78	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>11 (土) 建国記念日</b></p> <p>ご飯 親子煮 豆腐のふわふわ枝豆 青菜と高野煮 きのここと絹さや炒め漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>589</td><td>26.6</td><td>16.2</td><td>73.3</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	589	26.6	16.2	73.3	3.2	kcal	g	g	g	g	<p><b>12 (日)</b></p> <p>ご飯 かれいの磯辺焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ポテトサラダ わかめとあさりの煮物漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>543</td><td>28</td><td>14</td><td>76.7</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	543	28	14	76.7	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>13 (月)</b></p> <p>ご飯 豚とれん根の照り煮 巾着煮 青梗菜の炒め物 えのきの酢の物漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>567</td><td>24.2</td><td>18.7</td><td>77.5</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	567	24.2	18.7	77.5	3.1	kcal	g	g	g	g	<p><b>14 (火)</b></p> <p><b>ひじきのませご飯</b> めばるのねぎ焼き 付け合わせ チンジャオロース 桜エビと小松菜の焼きそば シルバーサラダ漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>594</td><td>29.3</td><td>15.7</td><td>85.2</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	594	29.3	15.7	85.2	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>15 (水)</b></p> <p>ご飯 牛肉と豆腐の煮込み 玉子焼き キャベツ炒め 茄子の生姜醤油和え漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>627</td><td>28</td><td>25.9</td><td>74.2</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	627	28	25.9	74.2	3.1	kcal	g	g	g	g
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
589	26.6	16.2	73.3	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
543	28	14	76.7	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
567	24.2	18.7	77.5	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
594	29.3	15.7	85.2	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
627	28	25.9	74.2	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※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。

### 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

本

発 → □ → 源

色

音

行 → □ → 屋

園

試

転 → □ → 真

実

答え：音                      答え：楽                      答え：写

16（木）

ご飯  
たらのおろし煮  
付け合わせ  
きのこじゃが芋のソテー  
竹の子と豚肉の味噌バター炒め  
ほうれん草の海苔和え  
漬物

16kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
486	26.4	10.4	75.7	3.3
kcal	g	g	g	g

17（金）

ご飯  
肉団子と白菜のオイスター煮  
キャベツとあさりのごま味噌煮  
切干とツナのおかず炒め  
酢の物  
漬物

17kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
522	18.9	11.8	86.2	4.4
kcal	g	g	g	g

18（土）

ご飯  
鮭のゆかり焼き  
付け合わせ  
青菜とじゃこの煮びたし  
ブロッコリーとさつま芋のサラダ  
豆苗とベーコン炒め  
漬物

18kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
586	23.1	19.7	79.7	3
kcal	g	g	g	g

19（日） **腎機能低下予防献立**

ご飯  
豚肉ときのこのさつ煮  
粉ふきいものチーズ風味  
なすの味噌炒め  
ナムル  
漬物

エネルギー不足にならないようにきちんと食べましょう。魚、肉、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を適量とりましょう。副菜では野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。塩分の多い漬物や、佃煮など摂りすぎないように気をつけましょう。

19kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
537	21.2	20.8	68.9	2.4
kcal	g	g	g	g

20（月） 21（火） 22（水）

今月の企画メニュー②  
**クリームシチュー**  
+マカロニサラダ+パン

20（月）

ご飯  
クロメヌケの味噌マヨ焼き  
付け合わせ  
ソーセージの酢豚風  
根菜のたらこ煮  
なめこみぞれ和え  
漬物

20kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
484	21.5	11.1	76.6	3.4
kcal	g	g	g	g

21（火）

ご飯  
回鍋肉  
えび団子のスープ煮  
けんちん煮  
カリフラワーとツナのサワー漬け  
漬物

21kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	23.7	19.1	79.6	2.6
kcal	g	g	g	g

22（水）

ご飯  
おでん  
昆布の炒り煮  
麻婆春雨  
白菜のゆず甘酢和え  
漬物

22kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	16	11.8	81.9	3.7
kcal	g	g	g	g

23（木） **天皇誕生日**

ご飯  
鶏肉のにんにく塩麹焼き  
付け合わせ  
ふきと豚肉の炒め煮  
もやしのチャンプルー  
あさりと菜の花のサラダ  
漬物

23kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	25.1	19.4	71.1	3.1
kcal	g	g	g	g

24（金）

ご飯  
ほきのねぎ焼き  
付け合わせ  
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え  
ほうれん草ときのこのソテー  
ピーマンのコンソメ炒め  
漬物

24kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500	23.8	12.1	72.4	3.6
kcal	g	g	g	g

25（土） **高血圧予防献立**

ご飯  
豚肉とかぼちゃの煮物  
洋風玉子とじ  
茄子カレー  
人参の白和え  
漬物

25kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553	21.4	18.5	75.8	2
kcal	g	g	g	g

\*\*\*\*\*  
\* 血圧を上昇させる塩分を \*  
\* 控え、血管を丈夫にする \*  
\* 良質のたんぱく質を十分 \*  
\* にとるようにしましょう。 \*  
\* 食物繊維も重要です。 \*  
\*\*\*\*\*

26（日）

ご飯  
赤魚と巾着の煮合せ  
煮菜  
和風ごぼうサラダ  
エリンギのたらこ炒め  
漬物

26kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533	23.7	14.4	78.8	4.1
kcal	g	g	g	g

27（月）

ご飯  
鶏肉の韓国風玉子とじ  
高野の煮びたし  
ごぼうソテー  
酢の物  
漬物

27kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
598	26.4	14	79.8	2.7
kcal	g	g	g	g

28（火）

ご飯  
ほっけのハーブ焼き  
付け合わせ  
白菜とあさりの煮びたし  
大根とツナの炒め物  
さつま芋の白和え  
漬物

28kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
461	21.8	8	74.4	2.5
kcal	g	g	g	g

二月の開運だめし

二〇二三年

大	小	中	凶
吉	吉	吉	凶

運だめし

**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。