

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 (金)

ご飯
温しゃぶしゃぶ
高野の煮合せ
青菜とあさりのパスタ
酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	23.7	13.5	75.1	3.4
kcal	g	g	g	g

2 (土) **高血圧予防献立**

加工食品の塩分に気を付けま
しょう。漬物、ハム、練り製品に
も塩分は含まれています。
調味料の塩分にも気を付けま
しょう。しょうゆ、みそ、ソース、
マヨネーズにも塩分は含まれ
ます。

ご飯
さばバター醤油焼き
付け合わせ
白菜の洋風煮びたし
けんちん煮
コールスロー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
517	21.9	15.4	72.2	2.2
kcal	g	g	g	g

3 (日) **ひな祭り**

鮭のませご飯
豆腐ハンバーグ
付け合わせ
たらこマカロニ
れんこんとごぼうの煮しめ
竹輪とこんにゃくの炒め煮
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	17	17.2	75.4	2.8
kcal	g	g	g	g

4 (月)

ご飯
かれの幽庵焼き
付け合わせ
青菜の味噌炒め
切干大根と高野の煮物
カリフラワーとツナのサーワー漬け
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
477	23	7.7	79.3	2.7
kcal	g	g	g	g

5 (火) 6 (水) 7 (木)

今月の企画メニュー①
ハヤシライス
+ポテトサラダ



5 (火)

ご飯
鶏肉の香味焼き
付け合わせ
白菜のミルク煮
ごぼうサラダ
ほうれん草のバターソテー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
545	21.4	19	72.1	2.4
kcal	g	g	g	g

6 (水)

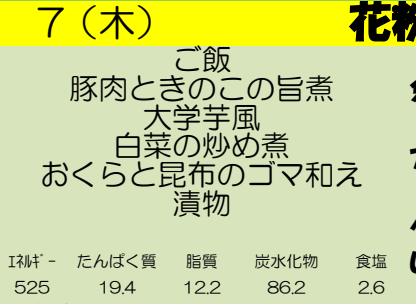
ご飯
おでん
キャベツの柚子こしょう炒め
ツナサラダ
ほうれん草と昆布ソテー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	17	15.3	84.3	2.6
kcal	g	g	g	g

7 (木) **花粉症予防献立**

ご飯
豚肉とときのこの旨煮
大学芋風
白菜の炒め煮
おくらと昆布のゴマ和え
漬物

免疫機能を整える・・・ビタミンB6
(鮭、サツマイモなど)
アレルギー症状を抑える・・・ビタミンC
(柑橘類、フロコリーなど)
タンパク質を摂りすぎないように
しましょう。



1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
525	19.4	12.2	86.2	2.6
kcal	g	g	g	g

8 (金)

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
かぼちゃの煮物
鶏と玉ねぎの旨煮
いんげんのくるみ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
493	23.8	5.9	79.6	2.5
kcal	g	g	g	g

9 (土)

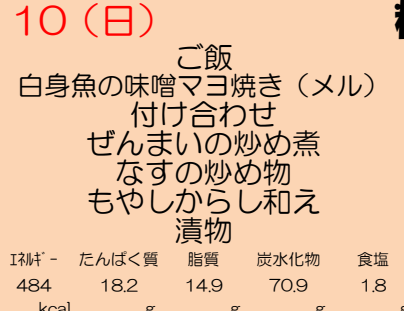
ご飯
鶏肉じゃが
ほうれん草のオムレツ
竹の子と豚肉の味噌バター炒め
わかめの生姜酢
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
555	25.9	10	77.7	2.2
kcal	g	g	g	g

10 (日) **糖尿病予防献立**

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）
付け合わせ
ぜんまいの炒め煮
なすの炒め物
もやしからし和え
漬物

血糖値を改善するには肥満の
予防が不可欠です。
エネルギーを控え、野菜を
たっぷりとりましょう。



1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
484	18.2	14.9	70.9	1.8
kcal	g	g	g	g

11 (月)

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
五目巾着
キャベツと卵のゴマダレサラダ
ふきの土佐煮
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	24	22	70.7	2.4
kcal	g	g	g	g

12 (火)

ご飯
ぶりの照り焼き
付け合わせ
ビーンズサラダ
大根金平
洋風切りれん根
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
572	23.7	18.3	76.9	2.9
kcal	g	g	g	g

13 (水)

ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
付け合わせ
ブロッコリーとベーコンにんにく炒め
白菜の炒め煮
山菜の和え物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
525	21.3	16.2	72.8	2.9
kcal	g	g	g	g

14 (木)

ご飯
さわらの木の芽味噌かけ
付け合わせ
切干大根煮
玉子と春雨の炒め物
わかめとツナの酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	23.2	10.7	77.3	2.7
kcal	g	g	g	g

15 (金) **山菜ご飯**

豚肉のおろし煮
じゃがいもの煮っころがし
野菜とさつま揚げの炒め物
人参とおくらのサラダ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	20	15	75.7	3.7
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。



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 (土)

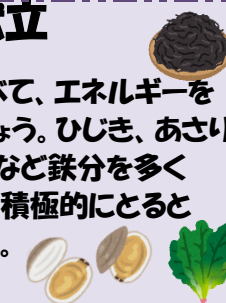
ご飯
シルバーのカレームニエル
付け合わせ
キャベツのブイヨンスープ煮
厚揚げとピーマンの甘辛炒め
菜種和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487	21.9	12.7	70.6	2.5
kcal	g	g	g	g

17 (日) 貧血予防献立

ご飯
鶏団子のケチャップ味
付け合わせ
さつま芋のサラダ
小松菜のソース炒め
人参と鶏ミンチの卵とじ
漬物

しっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。ひじき、あさり、ほうれん草など鉄分を多く含む食材を積極的にとると効果的です。



160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	16.4	15.5	90.8	3
kcal	g	g	g	g

18 (月)

ご飯
オムレツハヤシソース
付け合わせ
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
小松菜と豚肉の甘辛煮
ふきのじゃこ煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
508	19.3	17.1	70.8	2.3
kcal	g	g	g	g

19 (火)

ご飯
牛すき焼き
コロッケ
れんこんのごま煮
酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	20.2	17.7	90.1	2.1
kcal	g	g	g	g

20 (水) 21 (木) 22 (金)

今月の企画メニュー②
カレー南蛮そば + ごま団子



20 (水) 春分の日

ご飯
赤魚の味噌焼き
付け合わせ
五目煮豆
チャプチェ風
ブロッコリーとささみのごま和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
473	24	7.1	79.3	2.4
kcal	g	g	g	g

21 (木)

ご飯
チキンときのこのケチャップ炒め
カニ風味玉子焼き
春雨炒め
もやしと揚げの酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
522	23.3	7.4	76.4	1.9
kcal	g	g	g	g

22 (金)

ご飯
ほっけの生姜醤油焼き
付け合わせ
大根と白菜の甘味噌煮込み
わかめの卵とじ
ほうれん草の青海苔和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
451	21.9	7	74.3	3
kcal	g	g	g	g

23 (土)

ご飯
豚のソテーおろしソース
付け合わせ
大根のかにあんかけ
豆乳シチュー
酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	22.5	13.5	74.8	2.5
kcal	g	g	g	g

24 (日)

ご飯
たらのパター醤油焼き
付け合わせ
キャベツ入りスクランブル
スパサラダ
いんげんと豚ミンチの香味炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	21.8	12.5	80.1	1.6
kcal	g	g	g	g

25 (月)

ご飯
鶏肉マスタードソテー
里芋の柚子味噌煮
ごぼうとひき肉炒め
おくらのわさび和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553	22.7	10.5	76.1	1.8
kcal	g	g	g	g

26 (火)

ご飯
ほきのねぎ味噌焼き
付け合わせ
青菜とベーコンスープ煮浸し
春雨の中華炒め
かにかまのサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
470	18.1	7.4	79	2.4
kcal	g	g	g	g

27 (水)

ご飯
和風焼肉
塩麹かぼちゃの煮物
ぜんまいとあげの煮物
おくらの梅和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
490	18.5	12.4	78.5	2.1
kcal	g	g	g	g

28 (木)

ご飯
シルバーの西京焼き
付け合わせ
ササミとほうれん草のゴママヨ和え
茄子カレー
糸こんにゃくとツナ炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	24.1	18.6	73.2	1.9
kcal	g	g	g	g

29 (金)

ご飯
鶏肉と厚揚げにんにく炒め
海鮮シュウマイ
和風ごぼうサラダ
人参金平
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
622	25.6	18.1	74.5	2.2
kcal	g	g	g	g

30 (土)

ご飯
メバルの煮付け
付け合わせ
青菜ときのこの煮浸し
ビーフン炒め
竹輪とわかめのぬた風
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
483	23.2	7.2	83.3	3.2
kcal	g	g	g	g


31 (日)

ご飯
酢豚風（豚）
豆腐のふわふわ枝豆
ベーコンと茄子のトマト炒め
ブロッコリー土佐和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
583	21.8	24.1	72.8	2
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力

『桜鯛』



桜鯛とは、サクラの季節である3～5月に漁獲されるマダイのことです。産卵期のマダイのオスは顔のピンク色がより一層鮮やかに、桜の花びらを散らしたような斑点模様が現れます。淡泊でクセがない桜鯛は、煮ても、焼いても、蒸してもおいしくいただけます。

※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。

