



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。

1/1（水）～
1/4（土）
誠に勝手ながら
お休みさせて
頂きます。

新年あけましておめでとうございます。
昨年中はご愛顧を賜り、心より感謝・お礼申し上げます。
今後も皆様のご健康の力となれますよう
スタッフ一同努めてまいりますので
どうぞ宜しくお願い申し上げます。
2025年も皆様にとって素晴らしい
1年でありますようお願い申し上げます。



株式会社 優食 スタッフ一同

5（日）
ご飯
ぶりの照り焼き
付け合わせ
五色なます
高野とかにかまの煮物
甘辛煮
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|----|
| 583 | 24.1 | 15.6 | 84.5 | 3 |
| kcal | g | g | g | g |

6（月）
ご飯
つくねとわかめ炊き合わせ
キャベツとえびのバターソテー
もやしのチャンプルー
かにかまのサラダ
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 496 | 17.7 | 13.4 | 77.2 | 2.4 |
| kcal | g | g | g | g |

7（火）
赤飯
赤魚の幽庵焼き
付け合わせ
きのこことじゃが芋のソテー
白菜の炒め煮
わかめときゅうりのポン酢和え
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 488 | 21.2 | 10.9 | 75.5 | 3.7 |
| kcal | g | g | g | g |

8（水）
冷え性対策献立
ご飯
鶏肉の味噌焼き
付け合わせ
さつま芋のジャーマンポテト
大根とあさりの煮浸し
人参とおくらのサラダ
漬物

発酵食品は酵素がたくさん含まれているので身体を温めるにはおすすめです。酵素には、血行促進効果や代謝の働きを良くする効果があり体温を上げるのに効果的です。発酵食品にはチーズ、味噌、キムチ、納豆、ヨーグルトがあります。

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|----|------|-----|
| 563 | 21 | 17 | 80.8 | 2.1 |
| kcal | g | g | g | g |

9（木）
ご飯
オムレツミートソース
付け合わせ
鶏と野菜のミルクシチュー
カスレ（フランス煮込み料理）
海藻和え
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 549 | 23.2 | 13.2 | 81.3 | 2.7 |
| kcal | g | g | g | g |

10（金）
ご飯
ほっけの生姜醤油焼き
付け合わせ
いんげんの甘辛炒め
麩とツナの炒め物
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

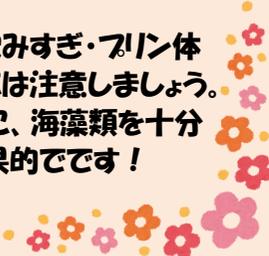
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 483 | 22.5 | 11.2 | 73 | 2.5 |
| kcal | g | g | g | g |

11（土）
ご飯
鶏肉の香味焼き
付け合わせ
けんちん煮
ビーファン炒め
さつま芋の白和え
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 544 | 21.5 | 15.2 | 79.4 | 2.3 |
| kcal | g | g | g | g |

12（日）
高尿酸血症予防献立
ご飯
たらのみりん焼き
付け合わせ
炒り豆腐
キャベツの白味噌炒め
絹さやの土佐和え
漬物

食べ過ぎ・飲みすぎ・アルコールの取りすぎには注意しましょう。野菜やきのこ、海藻類を十分に取ると効果的です！



| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|-----|------|-----|
| 461 | 24 | 8.1 | 72.5 | 2.4 |
| kcal | g | g | g | g |

13（月）
成人の日
ご飯
牛肉と玉ねぎのケチャップソテー
粉ふきいものチーズ風味
ごぼうのバターソテー
なすの胡麻和え
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 534 | 16.6 | 18.4 | 78.3 | 1.7 |
| kcal | g | g | g | g |

14（火）15（水）16（木）
今月の企画メニュー①
豚汁うどん
+カステラ



14（火）
ご飯
豚肉と春雨のピリ辛炒め
焼き餃子
卵のポテトサラダ
カリフラワーの生姜炒め
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 566 | 21.6 | 20.3 | 78.4 | 2.1 |
| kcal | g | g | g | g |

15（水）
ご飯
ほきのねぎ焼き
付け合わせ
ソーセージの酢豚風
厚揚げのカツ煮風
インゲンのごまマヨネーズ
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 515 | 24.1 | 12.3 | 74 | 3.5 |
| kcal | g | g | g | g |

16（木）
ご飯
鶏肉の焼き南蛮
青菜とベーコンスープ煮浸し
ごぼうと昆布ごま炒め
大根サラダ
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 531 | 20 | 14.3 | 81 | 3.3 |
| kcal | g | g | g | g |

17（金）
ご飯
肉豆腐
キャベツのケチャップ炒め
小松菜の炒め物
野菜の甘酢漬け
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|-----|
| 491 | 19.3 | 11.9 | 78.9 | 2.4 |
| kcal | g | g | g | g |

18（土）
ご飯
鮭の磯辺焼き
付け合わせ
キャベツと卵のゴマダレサラダ
シーフードトマトパスタ
こんにゃくのピリ辛炒め
漬物

| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|------|-------|------|------|----|
| 592 | 22.9 | 20.9 | 76.3 | 3 |
| 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。

19 (日)

ご飯
肉団子と白菜のオイスター煮
かぼちゃサラダ
大根とあさりの煮浸し
カリフラワーのカレー炒め
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 564 | 16.2 | 18.4 | 84.1 | 2.8 |
| kcal | g | g | g | g |

20 (月)

ご飯
鶏肉のねぎ塩焼き
付け合わせ
ぜんまいとあげの煮物
拌三糸
竹輪とにら炒め
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 526 | 22.1 | 14.5 | 76.3 | 2.8 |
| kcal | g | g | g | g |

21 (火)

鶏ときのこの炊き込みご飯
めばるのピリ辛味噌焼き
付け合わせ
キャベツの柚子こしょう炒め
チャウダー
きゅうりのたらこ和え
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 485 | 24.2 | 10.5 | 71.7 | 3.4 |
| kcal | g | g | g | g |

22 (水) 23 (木) 24 (金)

今月の企画メニュー②
チキンカレー
+根菜サラダ

| | | | | |
|------|-------|------|------|----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 601 | 19 | 21.1 | 81.4 | 3 |
| kcal | g | g | g | g |

22 (水)

ご飯
ハンバーグステーキ
付け合わせ
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
小松菜の炒め物
ひじき炒め
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 601 | 19 | 21.1 | 81.4 | 3 |
| kcal | g | g | g | g |

23 (木)

ご飯
豚の卵とじ
コロッケ
金平ごぼう
おくらのわさび和え
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 554 | 23.6 | 19.3 | 80.2 | 1.8 |
| kcal | g | g | g | g |

24 (金)

ご飯
あじのみりん焼き
付け合わせ
五目煮豆
切干大根のサラダ
きのこ豆苗の塩麹炒め
漬物

| | | | | |
|------|-------|-----|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 463 | 24.3 | 7.7 | 76.1 | 3.2 |
| kcal | g | g | g | g |

25 (土)

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
きゅうりとちくわのサラダ
厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め
鮭としらたきのごま炒め
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 579 | 22.6 | 21.8 | 72.6 | 2.8 |
| kcal | g | g | g | g |

26 (日)

ご飯
豚とれん根の照り煮
ぜんまいとあげの煮物
野菜とさつま揚げの炒め物
いんげんの白和え
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 516 | 23.4 | 15.4 | 73.1 | 1.9 |
| kcal | g | g | g | g |

なぞなぞクイズ

問題

お正月に、道の曲がり角で
待っているものは何？

答え：門松 ※角待つ→かどまつ

27 (月)

ご飯
かれのい幽庵焼き
付け合わせ
ポークチャップ
白菜の炒め煮
なすの味噌和え
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 513 | 22.8 | 12.8 | 76.3 | 2.4 |
| kcal | g | g | g | g |

糖尿病予防献立

バランスの取れた量を食べましょ
う。脂肪の多い肉や魚は避けて、
油を多く使う揚げ物や炒め物は
極力控えましょう。食物繊維の
多い野菜、きのこ、海藻を十分に
取ると良いです！！

28 (火)

ご飯
鶏肉じゃが
いんげんの香味炒め
高野のみぞれ煮
野菜の甘酢漬け
漬物

| | | | | |
|------|-------|-----|------|----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 517 | 21.6 | 5.2 | 82.4 | 2 |
| kcal | g | g | g | g |

高血圧予防献立

主菜をしっかりした味付けにし
て、副菜は塩分を控えるなど
メリハリをつけましょう。香辛料
や香味野菜、ごまなどを利用
するとバラエティーに富んだ
味付けになります(▽)/

29 (水)

ご飯
酢豚風
里芋の塩味煮
ツナサラダ
こんにやくとさつま揚げの金平風
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 584 | 22.4 | 20.1 | 80.7 | 2.5 |
| kcal | g | g | g | g |

30 (木)

ご飯
さばの塩焼き
付け合わせ
キャベツとじゃこのオイスター炒め
ビビンバ風
おくらとササミのサラダ
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 542 | 25.9 | 17.6 | 70.6 | 2.9 |
| kcal | g | g | g | g |

31 (金)

ご飯
オムレットマトソース
付け合わせ
豚肉と大根の煮物
青梗菜とエビの炒め物
ブロッコリーとささみのごま和え
漬物

| | | | | |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 473 | 19.7 | 10.8 | 75.5 | 2.6 |
| kcal | g | g | g | g |

知っておきたい食材の力

『春菊』

春菊の旬は「冬」で、スーパーでは10月から3月頃に店頭並びます。ビタミンやミネラルが豊富な旬の春菊は、サラダやおつまみ、メイン料理などにも幅広く活用できる野菜です。春菊はぬらした新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、野菜室に立てて保存するとおいしさを保てます。春菊は鮮度が落ちやすいため、葉先を乾燥させない工夫が必要です。旬の春菊にはビタミンやミネラルといった栄養が豊富なため、子どもから高齢の方まで家族の健康維持に役立ちますのでぜひ積極的に取り入れてみてください！

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。