



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>1 (土)</p> <p>ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 炒り卵の胡麻和え じゃが芋と切干の煮物 なすのオランダ煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>22.2</td><td>20.9</td><td>77.1</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	594	22.2	20.9	77.1	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>2 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉ガーリック炒め じゃが芋の煮物 若竹煮 インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>516</td><td>20.8</td><td>9.4</td><td>72.9</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	516	20.8	9.4	72.9	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>3 (月) ひな祭り</p> <p>鮭のまぜご飯 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 竹輪とこんにやくの炒め煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>537</td><td>22.1</td><td>15.4</td><td>80.3</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	537	22.1	15.4	80.3	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>4 (火)</p> <p>ご飯 豚の塩麹生姜焼き かぼちゃとつくねのあっさり煮 昆布の煮物 人参の白和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>554</td><td>22.2</td><td>16.1</td><td>81.3</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	554	22.2	16.1	81.3	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>5 (水) 6 (木) 7 (金)</p> <p>今月の企画メニュー① ハヤシライス +ポテトサラダ</p> 															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
594	22.2	20.9	77.1	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
516	20.8	9.4	72.9	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
537	22.1	15.4	80.3	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
554	22.2	16.1	81.3	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>5 (水)</p> <p>ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の海苔まぶし 野菜炒め えのきとオクラのわさび和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>539</td><td>16.9</td><td>17.8</td><td>78.7</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	539	16.9	17.8	78.7	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>6 (木)</p> <p>ご飯 鶏のみそ焼き 付け合わせ きのこサラダ かぼちゃの三色炒め 明太炒り豆腐 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>563</td><td>23.7</td><td>16.8</td><td>79.6</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	563	23.7	16.8	79.6	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>7 (金)</p> <p>ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 青菜とあさりの煮びたし なすの味噌炒め カリフラワーゆかり和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>523</td><td>19.8</td><td>17.1</td><td>73.2</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	523	19.8	17.1	73.2	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>8 (土)</p> <p>ご飯 あじの梅かつお焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 切干大根のサラダ こんにやくとピーマンのじゃこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>479</td><td>23.1</td><td>9.1</td><td>75.4</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	479	23.1	9.1	75.4	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>貧血予防献立</p> <p>酸味のある食材(柑橘類、梅干し、酢など)を調理すると、胃酸の分泌を高めるため、鉄の吸収率が増えます。</p> 															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
539	16.9	17.8	78.7	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
563	23.7	16.8	79.6	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
523	19.8	17.1	73.2	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
479	23.1	9.1	75.4	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>9 (日)</p> <p>ご飯 たららのクリームソースかけ 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め 青しそ和え カリフラワーのカレー炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>527</td><td>21.5</td><td>14.9</td><td>77.7</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	527	21.5	14.9	77.7	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>10 (月)</p> <p>ご飯 牛肉とキャベツの甘辛卵とし 粉ふきいもの高菜和え れんこんの煮物 ほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>466</td><td>17.5</td><td>10.3</td><td>77.9</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	466	17.5	10.3	77.9	2	kcal	g	g	g	g	<p>11 (火) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ もやしのチャンプルー 小松菜のさっと煮 漬物</p> <p>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みましょう。食物繊維も重要です(▽)/</p>  <table border="1"> <tr><td>160g</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>563</td><td>18.9</td><td>19.1</td><td>74.3</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	563	18.9	19.1	74.3	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>12 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし じゃが芋の煮付け 菜の花のペペロンチーノ おかか和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>552</td><td>25.3</td><td>11.4</td><td>75.3</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	552	25.3	11.4	75.3	2.2	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
527	21.5	14.9	77.7	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
466	17.5	10.3	77.9	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
563	18.9	19.1	74.3	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
552	25.3	11.4	75.3	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>13 (木)</p> <p>ご飯 擬製豆腐 れんこんとピーマンのサラダ 青菜と高野煮 えのきとしらたきの炒め煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>461</td><td>18.1</td><td>7.5</td><td>81.5</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	461	18.1	7.5	81.5	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>14 (金)</p> <p>ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの ひじき煮 絹さやの土佐和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>572</td><td>23.3</td><td>17</td><td>82.6</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	572	23.3	17	82.6	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>15 (土)</p> <p>ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ 真砂炒め チャウダー 菜の花の辛子和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>461</td><td>20.6</td><td>6.3</td><td>77.9</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	461	20.6	6.3	77.9	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>16 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃのいとこ煮 れんこんと豚肉の甘辛炒め 青菜のわさび和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>513</td><td>23.4</td><td>6</td><td>77.6</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	513	23.4	6	77.6	1.9	kcal	g	g	g	g	<p>17 (月)</p> <p>ご飯 さばのごま照り 付け合わせ ひじきときのこの煮物 カレークリームパスタ いんげんのくるみ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</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>565</td><td>22.2</td><td>15.6</td><td>83.3</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	565	22.2	15.6	83.3	3.1	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
461	18.1	7.5	81.5	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
572	23.3	17	82.6	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
461	20.6	6.3	77.9	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
513	23.4	6	77.6	1.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
565	22.2	15.6	83.3	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。

18 (火) 19 (水) 20 (木)
今月の企画メニュー②
豚にら丼
+黒糖まんじゅう



18 (火)

ご飯
豚のカレー炒め
かぼちゃと昆布の煮物
大根の塩麹金平
ほうれん草のゆず和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
492	19.3	11.5	79.2	2.1
kcal	g	g	g	g

19 (水)

ご飯
かれいの漬け焼き
付け合わせ
大根とウインナー炒め
ちくわとキャベツの味噌炒め
揚げ茄子のポン酢かけ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
508	22.7	12.6	76.2	2.8
kcal	g	g	g	g

20 (木) 春分の日

ご飯
厚揚げオイスター炒め（海鮮）
さつま芋とあげの煮物
キャベツとさつま揚げの炒め物
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
481	21	9.6	77.8	2.4
kcal	g	g	g	g

21 (金) 花粉症予防献立

ご飯
めばるのしそごま焼き
付け合わせ
小松菜と豚のバターしょうゆ炒め
根菜のたらこ煮
キャベツの梅マヨ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
491	22.5	12.1	74	2.9
kcal	g	g	g	g

ストレス、睡眠不足、タバコ、お酒の飲みすぎなどによって、鼻の粘膜の状態が悪化し、花粉症の症状が重くなると言われています。そのため、規則正しい生活を心がけ、バランスの取れた食事をするのが大切です。

22 (土)

ご飯
豚肉と白菜煮
里芋のこってり煮
わかめの卵とじ
茄子のピリ辛ひたし
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	21.7	18	75.6	2.1
kcal	g	g	g	g

23 (日)

ご飯
あじのオイスター照り焼き
付け合わせ
かぼちゃのゴママヨ和え
キャセロール（イギリス煮込み料理）
人参と鶏ミンチの卵とじ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514	23.2	11.6	78.5	2.9
kcal	g	g	g	g

24 (月)

ご飯
豚とれん根の照り煮
切干大根高菜和え
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
ふきの金平
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	23.1	19.7	72.3	2.1
kcal	g	g	g	g

25 (火)

ご飯
メルのムニエルタルタル添え
付け合わせ
エビとれんこんのハーブ炒め
高野と大根の煮物
ピーマンとツナの中華和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	21.4	14.4	73.2	3
kcal	g	g	g	g

26 (水) 糖尿病予防献立

ご飯
キャベツと豚肉の柔らか煮
厚揚げの炊き合わせ
もやしと竹輪カレー炒め
きゅうりの塩昆布和え
漬物

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



160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487	21.5	12.7	72.9	2.8
kcal	g	g	g	g

27 (木)

山菜ご飯
ぶりの焼き浸し
付け合わせ
切干大根の炒め煮
麩とツナの炒め物
春雨のごまダレ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	25	16.8	69.1	4.1
kcal	g	g	g	g

28 (金)

ご飯
鶏の利休煮
付け合わせ
ミモザサラダ
根菜のたらこ煮
ピーマンバターしょうゆ炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	22.3	16.2	78.1	3.1
kcal	g	g	g	g

29 (土)

ご飯
きんちゃくと野菜の炊き合わせ
キャベツのナムル
小松菜としめじの炒めもの
カレーソーテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
437	15.3	10.7	72.4	2.2
kcal	g	g	g	g

30 (日)

ご飯
親子煮
コロッケ
華風春雨炒め
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
568	25.1	13.7	80.9	2.1
kcal	g	g	g	g

31 (月)

ご飯
あじの磯辺焼き
付け合わせ
高野と大根の煮物
青梗菜の炒め物
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
500	24.7	11.7	74	3.1
kcal	g	g	g	g

優食
体に優しい 優れたバランス



知っておきたい食材の力 『キャベツ』

春キャベツの最盛期は3～5月で、ビタミンCが豊富に含まれています。冬キャベツが楕円形で葉が硬くしっかり詰まっているのに対して、春キャベツは巻きがゆるくふんわりとしています。春キャベツは比較的小さく丸い形で、葉もやわらかくてみずみずしいのが特徴です。葉が瑞々しく艶があり、鮮やかな緑黄色のものの方が、キャベツの甘みをより強く感じます！



※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。