



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 (金)</p> <p>ご飯 赤魚と豆腐の煮付け ミモザサラダ 白菜の炒め煮 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <p>風邪予防献立</p> <p>1日3回決まった時間に 食事をしましょう。 朝ご飯を食べると 体温が上昇し免疫力が アップします。</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>466</td><td>21</td><td>9.5</td><td>74.6</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	466	21	9.5	74.6	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>2 (土)</p> <p>小松菜のませご飯 おでん 中華ナムル 鶏と玉ねぎの旨煮 洋風切りれん根 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>512</td><td>21.4</td><td>10.9</td><td>78.3</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	512	21.4	10.9	78.3	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>3 (日)</p> <p>ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 切干大根と高野の煮物 酢の物 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>508</td><td>20.5</td><td>11.2</td><td>81.7</td><td>2.6</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	508	20.5	11.2	81.7	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>4 (月)</p> <p>ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ わかめともやしのごま炒め カスレ（フランス煮込み料理） コールスロー 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>16</td><td>11.5</td><td>76.3</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	466	16	11.5	76.3	2.3	kcal	g	g	g	g	
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
466	21	9.5	74.6	3.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
512	21.4	10.9	78.3	3.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
508	20.5	11.2	81.7	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
466	16	11.5	76.3	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<p>5(火)6(水)7(木)</p> <p>今月の企画メニュー① ピピン丼 +シュークリーム</p>  <p>糖尿病予防献立</p> <p>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 たっぷりとることを 心掛けましょう。</p> 	<p>5 (火)</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 野菜炒め インゲンと豚の味噌炒め おくらの酢の物 漬物</p> <p>高血圧予防献立</p> <p>主菜をしっかりした味付け にして、副菜は塩分を控える などしてメリハリを つけましょう。</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>470</td><td>22</td><td>9.3</td><td>75.6</td><td>2.1</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	470	22	9.3	75.6	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>6 (水)</p> <p>ご飯 豚とれん根の照り煮 ほっくりかぼちゃ マーボーキャベツ みつばのマヨネーズ和え 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>570</td><td>23.7</td><td>18.4</td><td>80.2</td><td>2.1</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	570	23.7	18.4	80.2	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>7 (木)</p> <p>ご飯 たら梅焼き 付け合わせ キャベツとえびのバターソテー 高野とかにかまの煮物 なすの胡麻和え 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>501</td><td>22.2</td><td>12.2</td><td>75.1</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	501	22.2	12.2	75.1	2.4	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
470	22	9.3	75.6	2.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
570	23.7	18.4	80.2	2.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
501	22.2	12.2	75.1	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<p>12(火)13(水)14(木)15(金)</p> <p>今月の企画メニュー② クリスマスちらし寿司 +チョコチップケーキ</p> 	<p>8 (金)</p> <p>ご飯 鶏肉の香草焼き 付け合わせ 切干大根とキャベツのコンソメ煮 じゃが芋とベーコンのソテー おくらのわさび和え 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>521</td><td>19.4</td><td>17.3</td><td>71.2</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	521	19.4	17.3	71.2	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>9 (土)</p> <p>ご飯 メルルーサの味噌焼き 付け合わせ 野菜炒め かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ わかめとあさりの煮物 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>469</td><td>19.9</td><td>8.5</td><td>78.5</td><td>2.6</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	469	19.9	8.5	78.5	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>10 (日)</p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ほうれん草とひじきのサラダ 厚揚げ香味炒め キャベツのガーリック炒め 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>544</td><td>23.1</td><td>19.8</td><td>71.6</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	544	23.1	19.8	71.6	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>11 (月)</p> <p>ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 切干大根煮 野菜の玉子炒め 酢の物 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>530</td><td>24.4</td><td>13.2</td><td>77.8</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	530	24.4	13.2	77.8	2.8	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
521	19.4	17.3	71.2	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
469	19.9	8.5	78.5	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
544	23.1	19.8	71.6	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
530	24.4	13.2	77.8	2.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<p>12 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツとにらの炒め物 ごぼうサラダ ふきの金平 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>609</td><td>22.9</td><td>21.8</td><td>80.1</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	609	22.9	21.8	80.1	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>13 (水)</p> <p>ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ フロッコリーとベーコンにんにく炒め シーフードクリームパスタ おくらと大豆のおかか和え 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>478</td><td>22.7</td><td>8.2</td><td>75.7</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	478	22.7	8.2	75.7	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>14 (木)</p> <p>ご飯 酢豚風 炊き合わせ とり大根 里芋の明太マヨ和え 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>535</td><td>21.9</td><td>15.9</td><td>75.8</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	535	21.9	15.9	75.8	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>15 (金)</p> <p>ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ 炒り豆腐 エリンギと豚のソテー フロッコリーのナムル風 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>553</td><td>20.5</td><td>18.5</td><td>73.6</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	553	20.5	18.5	73.6	3.3	kcal	g	g	g	g	
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
609	22.9	21.8	80.1	2.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
478	22.7	8.2	75.7	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
535	21.9	15.9	75.8	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
553	20.5	18.5	73.6	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。

令和5年



12月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・北野・貝吹

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
鶏肉のカレームニエル
付け合わせ
大根とウイナー炒め
青梗菜とエビの炒め物
カリフラワーゆかり和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	19.7	15.7	67.6	2.5
kcal	g	g	g	g

17 (日)

ご飯
鮭のチーズパン粉焼き
付け合わせ
麸チャンプルー
厚揚げ甜麺醬炒め
きゅうりの昆布和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
580	25.9	19.9	72.2	2.6
kcal	g	g	g	g

18 (月)

ご飯
豚肉となすのピリ辛炒め
ミニボトフ
ちくわとキャベツの味噌炒め
酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
581	19.4	20.7	79.4	2.9
kcal	g	g	g	g

19 (火)

ご飯
さばレモン風味焼き
付け合わせ
彩りピーマン
大豆とカリフラワーコンソメ煮
おくらと昆布のゴマ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503	22.9	12.6	75.3	2.8
kcal	g	g	g	g

20 (水)

ご飯
鶏のみそ焼き
付け合わせ
ごぼうとあさり炒め煮
じゃが芋と切干の煮物
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
566	21.5	16.9	80	2.2
kcal	g	g	g	g

21 (木)


ひじきのませご飯
かれいの漬け焼き
付け合わせ
青菜の味噌炒め
野菜炒め
ブロッコリーとささみ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
468	26	8.9	72.4	3.3
kcal	g	g	g	g

22 (金) 胃・十二指腸潰瘍予防献立

ご飯
肉豆腐
かぼちゃのいとこ煮
大根とツナの炒め物
さつま芋の白和え
漬物

**よく噛んで食べ、
繊維や脂肪の多い食材は
避けましょう。
柔らかく煮たり、蒸したり、
刺激の少ない食材を選ぶと
尚良いです。**



1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	20.4	11.8	82.8	2.3
kcal	g	g	g	g

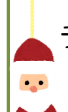
23 (土)

ご飯
あじのあんかけ
昆布の炒り煮
キャベツの白味噌炒め
人参とハムのマスタードマヨ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
492	22	11.5	76.6	3
kcal	g	g	g	g

24 (日)


ご飯
チキンソテーデミソース
付け合わせ
スパゲッティサラダ
根菜と豚のカレー炒め
ぶきのコンソメ煮
漬物



1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600	23.5	21.9	77.9	2.7
kcal	g	g	g	g

25 (月)

ご飯
ぶりの柚子風味照り焼き
付け合わせ
キャベツのピヨンスープ
もやしと豚のさっぱり和え
人参とツナの炒め物
漬物



1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	24.2	14.6	73.2	2.7
kcal	g	g	g	g

26 (火)

ご飯
豚と野菜炒め
焼き豆腐あんかけ
おくらとなす味噌炒め
えのきの酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
581	22.6	21.3	77	3.2
kcal	g	g	g	g

27 (水)

ご飯
干草焼き
じゃが芋の金平
もやしのごま炒め
マカロニフレンチサラダ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	18.5	15.1	83.2	3.5
kcal	g	g	g	g

28 (木)

ご飯
鶏肉ガーリック炒め
巾着煮
ポークビーンズ
ほうれん草のじゃこ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541	25.2	10.2	72.6	2.6
kcal	g	g	g	g

29 (金)

ご飯
たら香草焼き
付け合わせ
大根の塩麹金平
青菜とエビ炒め
じゃが芋の明太バター
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
459	19.7	9.7	72.3	2.3
kcal	g	g	g	g

30 (土)

ご飯
温豚しゃぶしゃぶ
玉子焼き
マカロニと野菜のミルク煮
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
544	23.8	17.9	74.1	3.3
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力


「たら」

「鱈」という漢字が示す通り冬が旬で、低脂肪かつ豊富な栄養を含んだ魚です。

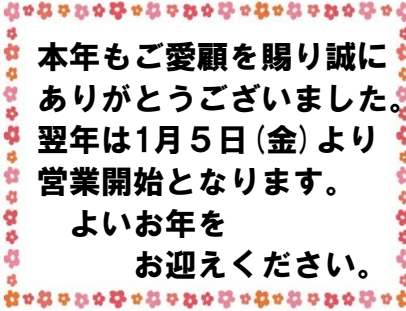
美味しいたらを選ぶ3つのポイント！

- ①透明感がある
- ②パックに水が溜まっていない
- ③しっかり弾力があり、みずみずしい

たらは、体を作るためのアミノ酸が多く含まれていて、様々な料理に使いやすい食材なので、ぜひ積極的に食べて健康的な体作りをしていきましょう。



本年もご愛顧を賜り誠にありがとうございました。翌年は1月5日(金)より営業開始となります。よいお年をお迎えください。



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。