

予 定 献 立 表

平成30年1月16日～1月31日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (火)	ご飯・納豆・切干大根煮付 お浸し・みそ汁	天ぷらそば・やわらかサブレ フルーツ・牛乳	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・漬物	1821
17日 (水)	パン・マーガリン・フルーツ スクランブルエッグ・白菜のスープ・牛乳	ご飯・めかじきのパン粉焼・みそ汁 南瓜のごまみそ和え・漬物	ご飯・すき焼き・いんげん浸し カリフラワーゆず香り和え・みそ汁	1726
18日 (木)	チョコレートパン・ソフトフランス・野菜スープ 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・ポークソテー・お浸し みそ汁・佃煮	ご飯・あじフライ・みそ汁 もやし和え物・ゆかり和え	1807
19日 (金)	ご飯・あぶ玉・辛子和え みそ汁・焼のり	にゅうめん・大学芋 フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1717
20日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 酢の物・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ ひじき煮・みそ汁・漬物 	1784
21日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物 みそ汁・浅漬	あんかけうどん 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・ぶり大根or手羽大根【選択食】 卵豆腐あんかけ・はすのきんぴら・みそ汁	1864
22日 (月)	ご飯・温泉卵・切昆布炒り煮 みそ汁・梅干・牛乳	バターロール・ライ麦ロール・フルーツ クリームシチュー・フレンチサラダ	ご飯・香り煮(いわしor骨なし太刀魚)【選択食】 お浸し・長芋バターソテー・みそ汁	1725
23日 (火)	ご飯・さつま揚げ照煮・にら玉 みそ汁・塩もみ	焼そば・トマトと卵のスープ ヨーグルトケーキ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の味噌煮・湯豆腐 きんぴらごぼう・清汁	1862
24日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	 ~ 新春の集い ~	ご飯・肉じゃが・お浸し ごぼうえのきサラダ・みそ汁	朝夕合計 1279
25日 (木)	人参&黒糖ロール・ウイナーソテー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・真鯛の塩焼・清汁 ポテト煮付・三色野菜和え物	ご飯・豚肉生姜焼・かぶの酢の物 ひじき煮・みそ汁	1789
26日 (金)	ご飯・切干大根煮付・ふりかけ 鮭缶玉葱のせ・なめこ汁	カレーうどん・甘栗 フルーツ・牛乳	五穀ご飯・マーボー豆腐 きんぴらサラダ・みそ汁	1851
27日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのピカタ・お浸し 里芋ごまみそ煮・清汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ 茄子の煮物・酢の物・みそ汁	1817
28日 (日)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ みそ汁・佃煮	けんちんそば・今川焼き フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりのかぶら風煮・みそ汁  ピーマンと竹輪きんぴら・ごま酢和え	1680
29日 (月)	パン・マーガリン・ポトフ サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・レバにら炒め・小籠包 華風コーンスープ・佃煮	ご飯・牛肉八幡巻煮・みそ汁 炒めなます・茄子お浸し	1844
30日 (火)	ご飯・ししゃも・みそ汁 ポテトとさや甘辛煮・佃煮	タンメン・杏仁豆腐  フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・めかぶ 里芋そぼろミルク煮・みそ汁	1658
31日 (水)	パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	カレーライス(*ルーに非常食使用) グリーンサラダ・コーヒーゼリー	ご飯・鶏肉の黄金焼・湯豆腐 お浸し・みそ汁	1908

～ そばについて 3～

【4】そばってすごい！
様々な健康効果が知られているそば、そのなかでも注目の成分が“ルチン”です。

ルチンには、毛細血管を強く丈夫にする作用があります。また、弾力がなくなり、破れやすくなった血管を修復して血液の流れをスムーズにする作用や、血圧降下作用などもあります。このためルチンには「脳卒中」「高血圧」「動脈硬化」「コレステロールの抑制」など生活習慣病の予防に効果があります。さらには、血行が良くなるので冷え性や肩こりにも効果があるといわれています。

その他には、ビタミンCの吸収を促進するため、抗酸化作用もあり、肌の老化予防もあるようです。そのため免疫力が向上するとも言われています。

また、そばには食物繊維の一種、ヘミセルロースが含まれています。ヘミセルロースには、腸内の善玉菌を増殖させる働きがあります。そして腸内環境を整える効能や、便秘の解消に効果があります。

<お知らせ>

*21日夕と22日夕の選択食は、16日頃までに希望集約します。
(*一部の方対象外)

