

# 予 定 献 立 表

平成30年10月16日～10月31日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (火)	ご飯・一口生揚げ・みそ汁 野菜のきんぴら風・漬物	あんかけうどん 大学芋・フルーツ・牛乳 	ご飯・鮭の幽庵焼・冷奴 なすの煮物・みそ汁	1825
17日 (水)	バターロール・クワッサン・マーガリン ハムエッグ・スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さばの香味焼 里芋煮付・辛子和え・みそ汁	ご飯・牛肉八幡巻煮・お浸し きのこおろし・みそ汁	1739
18日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 人参のポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉オレンジソース ポテトサラダ・みそ汁・漬物	茶飯・おでん・ごま和え 	1724
19日 (金)	ご飯・あじの干物・みそ汁 ぜんまい油揚げ・梅干	豚肉のあんかけ焼そば 豆腐のうすくずスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ きんぴら風・みそ汁 	1649
20日 (土)	あんパン&ソフトフランス・ツナサラダ コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳 	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 さつま芋レモン煮・おろし和え	ご飯・親子煮 お浸し・けんちん汁・浅漬	1726
21日 (日)	ご飯・納豆・ひじき煮 ほうれん草しらす・みそ汁	とろろそば・フルーツ 高野豆腐ひき肉詰・牛乳	ご飯・鶏肉の香味唐揚げ・みそ汁 とうがんうすくず煮・煮豆	1745
22日 (月)	バターロール・マーガリン・ジャム・牛乳 青菜と卵ソテー・パンプキンスープ・フルーツ	ご飯・舌平目ムニエル 茹野菜サラダ・みそ汁・佃煮	きのこの炊き込みご飯・みそ汁 生揚げ野菜あんかけ・ささみ長芋和え物	1748
23日 (火)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	みそラーメン・マスカットゼリー フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの梅煮・湯豆腐 きんぴらサラダ・みそ汁	1724
24日 (水)	パン・マーガリン・ポトフ ミニサラダ・フルーツ・牛乳	オムライス・白菜のサラダ ワカメスープ	ご飯・肉豆腐・お浸し みそ汁・漬物	1885
25日 (木)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	チキンカレー・大根サラダ・ジョア	ご飯・鮭の塩焼・里芋ときのこソテー もずく酢の物・のっぺい汁	1768
26日 (金)	ご飯・麩の卵とじ・みそ汁 もやしと竹輪和え物・佃煮	煮込みうどん 甘栗・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉えのき巻・清汁 大根ごまみそ煮・茄子お浸し	1687
27日 (土)	パンプキンロール&ソフトフランス・フルーツ ハムエッグ・コーンポタージュ・牛乳	ご飯・めかじき香味焼・お浸し ゆかり和え・みそ汁	ご飯・鶏団子鍋風 豆腐サラダ・黒豆煮・漬物 	1712
28日 (日)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・ふりかけ	お茶漬け・しいたけのえびしんじょ ウエハース・フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・煮物 なめこ汁・漬物	1720
29日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・八宝菜・華風コーンスープ 胡瓜ともやし和え物 	ご飯・さんま塩焼orさんまの竜田揚げ【選択食】 こんにやく油揚げ・三色野菜ごま和え・みそ汁 1751	
30日 (火)	ご飯・しらすねぎ炒り卵 信田煮・みそ汁・梅干	にゅうめん・フルーツ・牛乳  南瓜プリンorショコラロールケーキ【選択食】	ご飯・鯖のみそ煮・塩もみ ポテトとさや甘辛煮・干草碗	1815
31日 (水)	胚芽ロール・レースンロール・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・白菜のミルクスープ	ご飯・ぶり塩焼・炒り鶏 酢の物・みそ汁	ご飯・豚肉とピーマンの細切炒め カリフラワー香り和え・華風スープ・漬物	1798

## ～血液サラサラ 3～

**【2】原因と対策**  
 まずは、『食事』です。脂身の多いお肉や、アルコール、スナック菓子や甘いお菓子が好物…という方も多いかもしれませんが、しかし、摂りすぎは血液ドロドロを招く原因になります。  
 ●お肉の脂身はできるだけ残すようにする。赤身を接触的に食べる。野菜と一緒に食べる。  
 ●お酒は、アルコール度数の高いものは水で薄める。おつまみは脂質の多いものを避ける。週に1日は‘休肝日’を作る。  
 ●お菓子は、買い置きをなるべくしない。3食規則正しく食事を摂り、間食の回数を減らす。スナック菓子や甘いお菓子より果物を食べる。

続いては『運動』です。適度な運動は血液の健康だけでなく、体全体の健康においてもとても大切です。毎日できるような軽めの運動を、うまく生活の中に取り入れていきましょう。

寒い季節に忘れがちな水分補給ですが、日頃からこまめな水分補給を心がけましょう。また寒いとついつい熱いお風呂に長く浸かりたくなりますが、気付かないうちに脱水状態が進むため、注意が必要です。

<お知らせ>

\*29日夕と、30日昼の選択食は24日頃までに希望集約します。  
 (\*一部の方対象外)

