

予 定 献 立 表

平成30年11月1日～11月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～血液サラサラ 4～

日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (木)	パン・マーガリン・ハムサラダ ポテトのポタージュ・フルーツ・牛乳	麦飯・かれい煮付・とろろ芋 お浸し・みそ汁	ご飯・和風ステーキ 南瓜のサラダ・みそ汁 	1987
2日 (金)	ご飯・鰯の干物・煮浸し みそ汁・焼のり	ひもかわうどん・フルーツ ババロア・牛乳 	ご飯・コロッケ & 半片チーズフライ ひじき煮・みそ汁・漬物	1659
3日 (土)	バターロール・ジャム・フルーツ 巣ごもり卵・人参ポタージュ・牛乳	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 長芋の梅和え・清汁	ご飯・ぎょうざ・たたき胡瓜 華風スープ・漬物	1749
4日 (日)	ご飯・さつま揚げの照煮 おろし和え・みそ汁・佃煮	野菜雑炊・はさみ揚げ まんじゅう・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の香味だれ・茄子お浸し かぶと車麩煮・きのこ汁	1606
5日 (月)	パン・マーガリン・クリームチーズ・茹野菜 キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の塩麴焼・塩もみ 南瓜のごまみそ和え・みそ汁	栗ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・豚汁	1705
6日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 みそ汁・佃煮	焼そば・若布スープ フルーツ・牛乳	ご飯・たらの白菜ホイル蒸・みそ汁 さつま芋とりんご煮・ピーマン焼浸し	1635
7日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・ベーコンエッグ きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・あじの塩焼・酢の物 ポテトそばろ煮・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 トマトサラダ・セロリのきんぴら	1698
8日 (木)	パン・マーガリン・スープ煮 ウインナーソーテー・フルーツ・牛乳	カレーライス・グリーンサラダ アロエヨーグルト	ご飯・お刺身・茶碗蒸し 長芋とんぶり和え・みそ汁	1810
9日 (金)	ご飯・さんまかば焼き缶 五目豆・みそ汁・焼のり	スパゲティーミートソース 茹キャベツサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ロール白菜 柿なます・煮昆布・みそ汁 	1812
10日 (土)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・お浸し みそ汁・ゆかり和え 	ご飯・からすがれいの照焼 大根金平風煮・ごま和え・みそ汁	1870
11日 (日)	ご飯・麩の卵とじ煮・みそ汁 しらす和え物・カルシウムふりかけ	たぬきうどん・フルーツ・牛乳  栗蒸ようかんor芋ようかん【選択食】	ご飯・さんまの蒲焼・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1860
12日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレムニエル・みそ汁 大根と油揚炒め煮・青梗菜和え物	五穀ご飯・鶏肉の利休焼 湯豆腐・もずく酢の物・みそ汁	1772
13日 (火)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・漬物	ラーメン・牛乳かん フルーツ・牛乳	ご飯・おろし煮(銀だらor鶏肉)【選択食】 ニンジンきんぴら・アボカド和え物・みそ汁 1700	1700
14日 (水)	パン・マーガリン・ツナサラダ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	豚丼・みそ汁 カリフラワーうすくず煮	茶めし・おでん・たたきごぼう	1763
15日 (木)	パン・マーガリン・三色野菜スクランブル 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖塩焼・きんぴらごぼう 梅おかか和え・みそ汁	ご飯・すき焼き・きのこおろし もやしの和え物・みそ汁	1761

【3】お・さ・か・な・す・き・や・ね
これは、血液サラサラの合言葉です。
【お】お茶：渋み成分のカテキンはコレステロール値、中性脂肪、血糖値を下げるほか、抗酸化作用もあります。
【さ】魚：背の青い魚に多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は、中性脂肪を減らすと同時に小型のLDLコレステロールの合成を抑制します。
【か】海藻：水溶性食物繊維が中性脂肪を吸着して排出します。代謝を促進するミネラルも豊富に含まれています。
【な】納豆：納豆特有の酵素であるナットウキナーゼには血栓を溶かす働きがあります。脂質代謝を促進するビタミンB12も豊富に含まれています。
【す】酢：クエン酸が赤血球の変形能を高め、血流を良くします。
【き】きのこ：きのこ特有の成分「β-グルカン」は、コレステロール値や血糖値を下げる働きがあります。
【や】野菜：ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含まれています。1日350g以上の摂取を目標にしましょう。
【ね】ねぎ：特有の匂いのもとであるアリシンは、血小板凝集抑制、血栓予防、活性酸素抑制作用があります。

＜お知らせ＞
* 11日と13日夕の選択食は、7日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）



* 握り寿司は後半になります。