

# 予 定 献 立 表

平成30年12月1日～12月15日

《 ミニ栄養メモ 》



## ～鰯(ぶり)について 1～

鰯が出世魚というのは、多くの方がご存知かと思えます。出世魚とは、魚の成長とともに呼び名が変わり、成長すると、本来の名前や特別な名前と呼ばれる魚のことを言います。

昔は、元服や出世に伴って名前を変えており、それと出世魚が似ているため、縁起を担いで喜ばれたそうです。

成長段階別の呼び名は、地域によって異なっていましたが、全国に広く分布するものは、昔と比べると、統一されるようになりつつあります。関東や関西での鰯の呼び名については以下の通りです。

◆関東:ワカシ・ワカナゴ→イナダ→ワラサ→ブリ

◆関西:ワカナ・ツバス→ハマチ→メジロ(イナダ)→ブリ

鰯以外の出世魚としては、ボラ、スズキ、サワラ、コノシロなどがあります。

出世魚の鰯には、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAといった血液の流れをスムーズにする働きがある成分が多く含まれる他、栄養面でも優れた面が多くあります。今回は、鰯に含まれる主な栄養素についてお伝えします。

<お知らせ>

\*9日夕と11日昼の選択食は、5日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・海老のチリソース 辛子和え・若布スープ 	ご飯・鯖の塩焼・白菜五目煮 けんちん汁・佃煮	1722
2日 (日)	ご飯・ささかまもみじおろし・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・焼のり	帆立の雑炊・生揚げ野菜あんかけ フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・大根かか煮 とろろもずく・みそ汁	1794
3日 (月)	バターロール・ジャム・フルーツ・牛乳 人参とツナのサラダ・オニオンスープ	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 ごま酢和え・みそ汁・塩もみ	ご飯・からすがれいおろし煮 ひじき煮・みそ汁・漬物	1651
4日 (火)	ご飯・納豆・卵の花炒め お浸し・みそ汁・リンゴジュース缶	あんかけにゆうめん ババロア・フルーツ・牛乳	茶めし・おでん 蒸し鶏とルッコラ和え物	1726
5日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ フレンチサラダ・卵スープ・牛乳	にぎり寿司・くるみ和え・潮汁	ご飯・手作りシュウマイ ポテト煮付・みそ汁・漬物	1803
6日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	炒飯・トマトサラダ 華風コーンスープ	ご飯・和風ハンバーグ 里芋ときのこのソテー・みそ汁	1755
7日 (金)	ご飯・さんま蒲焼缶・みそ汁 切干大根煮付・塩もみ	たぬきそば・だし巻卵 いちご・牛乳 	ご飯・豚肉の南部焼・お浸し 切昆布きんぴら・みそ汁	1763
8日 (土)	バターロール・ソフトフランス・ポトフ コールスローサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の照焼 白和え・みそ汁・漬物	ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・茶碗蒸・みそ汁 	1688
9日 (日)	ご飯・大根とツナの煮物 ごま和え・みそ汁・梅干	ラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・南蛮漬(わかさぎor鮭)【選択食】 湯豆腐・お浸し・みそ汁	1677
10日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・ヨーグルトゼリー	ご飯・ロールキャベツ きんぴらごぼう・みそ汁・佃煮	1839
11日 (火)	ご飯・一口生揚げ煮・佃煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁 	きつねうどん・フルーツ・牛乳  もみじまんじゅうorレモンケーキ【選択食】	ご飯・鶏団子鍋風 長芋のバターソテー・酢の物	1771
12日 (水)	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・胡瓜の和え物 華風コーンスープ	ご飯・さんまの塩焼き・茄子南蛮 お浸し・みそ汁	1783
13日 (木)	プチパン・クワッサン・巣ごもり卵 パンクンスープ・フルーツ・牛乳	シーフードピラフ ひじきサラダ・コンソメスープ	ご飯・コロケ&メンチカツ 人参グラッセ・つみれ汁	1776
14日 (金)	ご飯・いり豆腐・磯香和え みそ汁・漬物・リンゴジュース缶	つけそば・かき揚げと山芋短冊揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ ひじき煮・清汁・うぐいす豆	1708
15日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜の豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ・お浸し・みそ汁	ご飯・鶏肉の治部煮 長芋の和え物・みそ汁・漬物	1803