

# 予 定 献 立 表

平成31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 (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 かひらわーゆず香り和え・みそ汁	1723
17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	1796
18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・鯖の味噌煮・湯豆腐 もずく酢の物・清汁	1811
19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	1797
20日 (日)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 みそ汁・佃煮	あんかけうどん 和菓子・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	1783
21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・いわしの香り煮・お浸し 長芋バターソテー・みそ汁	1716
22日 (火)	ご飯・ささかまもみじおろし 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・お刺身・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1738
23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 1231
24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	1759
25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・ババロア 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	1856
26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 ふきのうま煮・酢の物・みそ汁 	1763
27日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物 みそ汁・漬物	けんちんそば・今川焼き フルーツ・牛乳 	ご飯・ぶり大根or手羽大根【選択食】 はすのきんぴら・お浸し・みそ汁 	1660
28日 (月)	サンドイッチ・コンソメスープ フルーツ・牛乳	ご飯・レバにら炒め・小龍包or豚肉 ちまき【選択食】・華風コンソメ・佃煮	ご飯・牛肉八幡巻煮・お浸し 炒めなます・みそ汁	1866
29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・牛乳 	ご飯・あじハンバーグ・めかぶ 里芋そぼろミルク煮・みそ汁	1681
30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・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	1895
31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	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 コールスローサラダ・漬物	茶飯・おでん・お浸し・煮豆	1764

## ～ 尿酸について 1 ～

### 1. 「尿酸」とは？

私たちの体は約60兆個もの細胞が集まってできています。1つ1つの細胞には“プリン体”を主成分とする遺伝情報をもつ“核酸”という物質が存在します。プリン体には、食品から体内へ摂り込まれるものと、細胞の新陳代謝やエネルギー代謝の過程で産生されるものがあります。体内のプリン体の多くは後者のものです。

「尿酸」は、プリン体が分解されてできる老廃物です。常に体内で作られ、尿などとともに体外へ排泄されています。体内の尿酸量は、生成と排泄のバランスによって一定に保たれているのです。

### 2. 尿酸値が高くなると・・・

ところが、尿酸の生成が過剰になったり、排泄がうまくいなくなると、体内の尿酸量が増え、血液中の尿酸も多くなります。そのまま放っておくと、血液中の増えすぎた尿酸は結晶化し、関節や腎臓などに徐々にたまり、やがて様々な病気を引き起こすようになります。

その代表的なものに“痛風”があります。痛風は、尿酸値の高い状態が続き、結晶化した尿酸が足の親指のつけ根に沈着した結果、特有の激痛と腫れが生じる病気です。

<お知らせ>

\* 27日夕と28日昼の選択食は、23日頃までに希望集約します。  
(\*一部の方対象外)

