

予 定 献 立 表

平成31年2月1日～2月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～尿酸について 2～

3. 尿酸値の上昇を予防するために…

①食事はバランスよく適量を！
肥満は尿酸の生成と排泄のバランスを崩してしまいます。適切なエネルギー量の主食・主菜・副菜のそろった食事を規則正しく摂りましょう。食事はゆっくりよく噛んで食べ、腹8分目を心がけましょう。

②アルコールはほどほどに
ビールは、尿酸の元になるプリン体を多く含んでいます。また、ビールだけでなく、アルコール自体に尿酸の生成を促進させ、尿酸の排泄を抑えてしまう作用があります。アルコールの適量を守り、週に2日は休肝日をつくりましょう。

③ストレス解消を心がける
尿酸値の上昇には、ストレスも影響すると言われています。十分な睡眠をとる、音楽を聴く、趣味を楽しむなど、自分に合った方法でリラックスできる時間を確保しましょう。

④適度な運動
ハードな筋トレや激しい運動はかえって尿酸値を高めてしまいますが、ウォーキングなど息が軽く弾む程度の運動は、肥満の予防や改善、ストレス解消につながります。

*7日昼と10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 (金)	ご飯・温泉卵・ひじき五目煮 ごま和え・みそ汁	ひもかわうどん 柚子大根・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・もずく酢の物 ピーマン焼浸し・豚汁	1607
2日 (土)	レーズン食パン・マーガリン・マカロニサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・白身魚フライ 粉ふき芋おほか風味・みそ汁	五目ご飯・揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え・みそ汁	1804
3日 (日)	ご飯・納豆・ツナじゃが お浸し・みそ汁	あんかけそば 和菓子・フルーツ・牛乳	太巻/いなり寿司 いわしのつみれ鍋風  節分	1738
4日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ・牛乳 にんじんのポタージュ・フルーツ	ご飯・豚カツ・漬物 もやしと青菜のナムル・みそ汁	ご飯・かれい煮付・湯豆腐 梅浸し・みそ汁	1847
5日 (火)	ご飯・五目豆・塩昆布和え みそ汁・梅干	ほたての雑炊・山芋短冊揚 白玉ぜんざい・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ロール白菜 くらげのごま酢・みそ汁・煮昆布	1665
6日 (水)	バターロール・ポトフ チーズ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・ごま和え・みそ汁	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・みそ汁	1822
7日 (木)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	 ハヤシライス・大根サラダ  マスカットゼリーorコーヒーストック【選択食】	ご飯・鶏肉唐揚げ・オクラおろし 切昆布きんぴら・みそ汁	1859
8日 (金)	ご飯・あじの干物 野菜のきんぴら風・なめこ汁	すいとん・手作りプリン フルーツ・牛乳	麦飯・炊き合わせ・とろろ芋 くるみ和え・みそ汁	1806
9日 (土)	バターロール・クロワッサン・ジャム スクランブルエッグ・スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮 じゃこ和え/みそ汁・佃煮 	ご飯・コロッケ盛り合わせ ひじき煮・お浸し・みそ汁	1711
10日 (日)	ご飯・一口生揚げ含め煮 キャベツ和え物・みそ汁・佃煮 	トマトソーススパゲティorたらこスパゲティ【選択食】・サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの甘辛おろし・みそ汁 はすのきんぴら・菜の花辛子和え	1725
11日 (月)	パン・マーガリン・目玉焼 コンソメスープ・フルーツ・牛乳	天井・みそ汁 三色野菜和え物	ご飯・豚肉えのき巻・清汁 ふろふき大根・たたき胡瓜	1777
12日 (火)	ご飯・納豆・にら卵 みそ汁・漬物	おかめうどん・りんごケーキ フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら西京味噌漬焼・清汁 こんにやくと大根煮・磯香和え	1726
13日 (水)	パン・マーガリン・南瓜のサラダ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・里芋変り煮 小松菜お浸し・みそ汁	ご飯・挽肉のカツレツ・みそ汁 かぶのうすくず煮・佃煮	1743
14日 (木)	小倉デニッシュ&ソフトフランス・巣ごもり卵 カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 タアサイ和え物・うどのバター炒め	ご飯・肉じゃが・白和え みそ汁・漬物	1779
15日 (金)	ご飯・温泉卵・ぜんまい油揚げ みそ汁・焼のり	味噌ラーメン・海藻サラダ  フルーツ・牛乳	ご飯・さんまの塩焼・南瓜煮付 三色野菜ごま和え・みそ汁	1803