

# 予 定 献 立 表

平成31年3月1日～3月15日

《 ミニ栄養メモ 》

| 日          | 朝 食  | 昼 食  | 夕 食  | kcal |
|------------|--|--|--|------|
| 1日<br>(金)  | ご飯・鮭缶玉葱のせ・みそ汁<br>ぜんまい油揚げ・ふりかけ              | けんちんうどん・道明寺<br>フルーツ・牛乳  | ご飯・えびフライ・佃煮<br>茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁   | 1723 |
| 2日<br>(土)  | パン・マーガリン・スクランブルエッグ<br>白菜のスープ・フルーツ・牛乳       | ご飯・鶏肉香味だれ・南瓜煮付<br>みそ汁・漬物   | ご飯・ぶり大根・うどのきんぴら<br>酢の物・みそ汁      | 1771 |
| 3日<br>(日)  | ご飯・納豆・竹輪と人参の煮物<br>みそ汁・佃煮                   | ラーメン・杏仁豆腐・牛乳   | ちらし寿司・ごま豆腐<br>菜の花和え物・蛤の潮汁・ひなあられ  | 1719 |
| 4日<br>(月)  | パン・マーガリン・巣ごもり卵<br>スープ煮・フルーツ・牛乳             | ご飯・豚ヒレソテー<br>南瓜サラダ・みそ汁・漬物  | ご飯・鮭の塩焼・ふきのうま煮<br>くるみ和え・みそ汁  | 1686 |
| 5日<br>(火)  | ご飯・温泉卵・切干大根煮付<br>お浸し・みそ汁                   | スパゲティ・ミートソース<br>大根サラダ・フルーツ・牛乳  | ご飯・いわしの梅煮・お浸し<br>ポテトと人参のきんぴら・みそ汁   | 1700 |
| 6日<br>(水)  | レーズン食パン・マーガリン・ハムエッグ<br>キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・お刺身・炒り煮<br>酢の物・みそ汁  | ご飯・ぎょうざor鶏肉とカシューナッツ炒め【選択食】<br>三色野菜和え物・若布スープ・漬物   | 1619 |
| 7日<br>(木)  | パン・マーガリン・卵スープ<br>アスパラソテー・フルーツ・牛乳           | チキンカレー・コールスローサラダ<br>アロエヨーグルト   | ご飯・さばの塩焼・お浸し<br>ポテトとさや甘辛煮・みそ汁  | 1751 |
| 8日<br>(金)  | ご飯・納豆・佃煮<br>青菜と竹輪さつと煮・みそ汁                  | つけそば・和風ハンバーグ<br>りんごコンポート・牛乳  | ご飯・唐揚(鶏ももor鶏手羽中)【選択食】<br>大根うすくず煮・根みつばの浸し・みそ汁   | 1706 |
| 9日<br>(土)  | バターロール・クロワッサン・スクランブルエッグ<br>コンソメスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・かれい煮付・ごま和え<br>炒めなます・みそ汁   | ご飯・豚肉アスパラ巻・トマト<br>長芋とオクラ和え物・みそ汁  | 1741 |
| 10日<br>(日) | ご飯・ししゃも・みそ汁<br>厚揚げとぜんまい含め煮・漬物              | お好み焼き・フルーツ<br>かぶと手羽先のスープ・牛乳  | 菜種寿司・揚げ出し豆腐<br>清汁・煮豆          | 1712 |
| 11日<br>(月) | パン・マーガリン・ウインナーソテー<br>コーンポタージュ・フルーツ・牛乳      | シーフードピラフ・ヤクルト<br>ひじきサラダ・コンソメスープ  | ご飯・煮豚・きのこの焼浸し<br>みそ汁・塩もみ   | 1767 |
| 12日<br>(火) | ご飯・高野豆腐卵とじ煮<br>ほうれん草しらす・みそ汁・梅干             | あんかけうどん・大学芋<br>フルーツ・牛乳   | ご飯・ロールキャベツ<br>シーフードサラダ・みそ汁   | 1784 |
| 13日<br>(水) | ミルクロール・レーズンロール・ハムエッグ<br>人参ポタージュ・フルーツ・牛乳    | 《特別献立》<br>出張回転寿司・清汁   | ご飯・天ぷら盛り合わせ・酢の物<br>南瓜煮付・なめこ汁   | 1824 |
| 14日<br>(木) | パン・マーガリン・コンソメスープ・牛乳<br>ポテトベーコン蒸焼・チーズ・フルーツ  | ご飯・鮭のムニエル・えび大根<br>トマトとオクラ和え物・みそ汁   | ご飯・牛肉の柳川風・湯豆腐<br>長芋梅肉和え・みそ汁  | 1713 |
| 15日<br>(金) | ご飯・ささかまもみじおろし<br>にら卵・みそ汁・焼のり               | 豚肉あんかけ焼そば・牛乳<br>華風コンソメスープ・桃まんじゅう・フルーツ  | ご飯・からすがれいおろし煮<br>ポテトの和風ソテー・お浸し・みそ汁   | 1787 |

## ～生姜について 2～

★生姜パワー★  
「ジンゲロール」「ジンゲロン」「ショウガオール」について紹介します。これらは生姜の【三大成分】とも言われ、あの‘ピリッ’とした辛さのもとになる成分です。

① ジンゲロール  
血管を拡張させて血の巡りをよくすることで、手足の末端まで熱が行きわたりやすくしてくれます。そのため、冷えの改善などに役に立つと考えられます。また、殺菌作用・免疫機能の維持・胃腸の働きを整える働きもあります。

② ジンゲロン  
加熱や乾燥によってジンゲロールが変化して出来る成分です。ジンゲロンは、生姜の主要な香り成分のひとつで、ジンジャーエールなどの香料にも使用されています。強力な発汗作用があり、生姜を摂取して体が熱く感じるのはジンゲロンの作用でもあります。また、近年の研究では、脂肪分解作用の可能性についても報告されているようです。  
(次回はショウガオールについてから…)

～お知らせ～  
\* 3月13日(水) 昼食時 専門業者による「出張回転寿司」の特別献立を提供いたします。詳細は追ってポスター等でご連絡いたします。  
\* 6日夕と8日夕の選択食は1日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

