

予 定 献 立 表

平成31年3月16日～3月31日

《 ミニ栄養メモ 》

| 日 | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 | kcal |
|------------|---|---|---|------|
| 16日 (土) | パン・マーガリン・オムレツ 豆のスープ煮・フルーツ・牛乳 | ご飯・銀だら照焼・お浸し 里芋そぼろミルク煮・みそ汁 | ご飯・鶏肉のソテー・豆腐サラダ きんぴらごぼう・みそ汁 | 1816 |
| 17日 (日) | ご飯・炒り豆腐・お浸し みそ汁・梅干 | にゅうめん・竹輪磯辺揚げ フルーツ・牛乳 | ご飯・鯖のしそ香焼 さつま芋レモン煮・磯香和え・みそ汁 | 1656 |
| 18日 (月) | サンドイッチ・コンソメスープ フルーツ・牛乳 | ご飯・鶏肉の治部煮 茄子お浸し・みそ汁・佃煮 | ご飯・鮭の幽庵焼・茶碗蒸 お浸し・みそ汁 | 1752 |
| 19日 (火) | ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 みそ汁・漬物 | おかめそば・ぼたもち  フルーツ・牛乳 | ご飯・豚かつ・みそ汁 もやしと竹輪和え物・漬物 | 1789 |
| 20日 (水) | レーズン食パン・マーガリン・スープ煮 ポトチーズ焼き・牛乳・フルーツ | 市販弁当 *排水管工事のため | ご飯・マーボー豆腐 お浸し・みそ汁・塩もみ | 1690 |
| 21日 (木) | ミルクロール&コーヒーロール・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳 | カレーライス グリーンサラダ・ヨーグルト和え | ご飯・ <u>たらの煮付orたらの和風ムニエル【選択食】</u> ピーマンと竹輪きんぴら・もずく酢の物・みそ汁 1810 | |
| 22日 (金) | ご飯・温泉卵・信田煮 みそ汁・漬物 | かに雑炊・生揚とはすの炒め物 ミニどら焼・フルーツ・牛乳 | ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ 辛子和え・清汁 | 1716 |
| 23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・鯰フライ ポテト煮付・みそ汁 | 五目ご飯・お浸し 豆腐とえびのあんからめ・みそ汁 | 1861 |
| 24日 (日) | ご飯・納豆・野菜炒め みそ汁・梅干 | 天ぷらうどん・フルーツ カルシウムウエハース・牛乳 | ご飯・肉豆腐・めかぶ みそ汁・ゆかり和え | 1785 |
| 25日 (月) | ご飯・鯰の干物・切干大根煮付 みそ汁・牛乳 | レーズンロール・ライ麦ロール・サラダ クリームシチュー・フルーツ  | 桜ご飯・豚肉みそ漬焼 うどのバター炒め・お浸し・清汁 | 1804 |
| 26日 (火) | ご飯・一口がんも含め煮 みそ汁・ごまみそ和え・佃煮 | みそラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳  | ご飯・豚ヒレのピカタ・みそ汁・人参グラッセ ポテトサラダorポテトフライ【選択食】 1755 | |
| 27日 (水) | パン・マーガリン・ハムエッグ ポテのポタージュ・フルーツ・牛乳 | にぎり寿司・ごま和え・清汁 | ご飯・ぎょうざ・オクラおろし  煮昆布・華風スープ | 1827 |
| 28日 (木) | バターロール・クロワッサン・マーガリン・牛乳 スクランブルエッグ・スープ煮・フルーツ | きじ焼井・お浸し ふきのうま煮・みそ汁 | 麦飯・鯖のみそ煮・とろろ芋 野菜のきんぴら風・清汁 | 1771 |
| 29日 (金) | ご飯・ツナおろし和え・卵の花炒め なめこ汁・ふりかけ | けんちんそば・そら豆塩ゆで  フルーツゼリー・牛乳 | ご飯・鶏肉のトマト煮・みそ汁 生姜醤油和え・塩もみ | 1713 |
| 30日 (土) | パン・マーガリン・オムレツ 白菜のスープ・フルーツ・牛乳 | 五穀ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 キャベツ和え物・酢の物・みそ汁 | ご飯・鮭の塩焼・南瓜煮付  新玉ねぎサラダ・みそ汁 | 1710 |
| 31日 (日) | ご飯・ポテトそぼろ煮 おろし和え・みそ汁・漬物 | タンメン・プチクッキー フルーツ・牛乳 | ご飯・いわし蒲焼・筑前煮 お浸し・みそ汁 | 1718 |

～生姜について 3～

★生姜パワー★(…続き)



③ ショウガオール

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。ショウガオールは、血の巡りをよくしたり、痛みの原因となるプロスタグランジンの生成を抑制する働きがあります。そのため、ショウガオールを摂取することで痛みや冷えの改善に役立つと考えられます。

このように見てみると、生姜は、冷えに大変効果的な食材ということが分かります。また、冷えの改善には加熱や乾燥させた生姜がよりパワーを発揮します。「冷えは万病のもと」とも言われます。体温が下がると体の機能も低下し、様々な病気が発症しやすくなります。

特に、現代はエアコンの普及などによって体温調節を司る自律神経のバランスが乱れ、冷え症になる人が増加しているとも言われています。さらに、食生活の乱れや運動不足、ストレスによっても血行不良が引き起こされ、体温を低下させてしまう原因となってしまいます。

生姜パワーで体を芯から温め、冷えから体を守りましょう。

* 21日夕と26日夕の選択食は15日頃までに希望集約します。

(*一部の方対象外)

