

予 定 献 立 表

2019年5月16日～5月31日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (木)	ライ麦ロール・レーズンロール・ウィンナーソーテ カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	オムライス・サラダ・きのこスープ	ご飯・たらのねぎ蒸 ひじき五目煮・オクラ納豆・みそ汁	1723
17日 (金)	ご飯・あじの干物 茄子の炒め煮・みそ汁	長崎ちゃんぽん プチクッキー・フルーツ・牛乳	親子寿司・お浸し 大根とあげの炒め煮・清汁	1678
18日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼 ポテト煮付・磯香和え・みそ汁	ご飯・とり肉唐揚・煮昆布 さつまいもサラダ・みそ汁	1885
19日 (日)	ご飯・鮭缶さらし玉葱のせ 切干大根煮付・みそ汁・塩もみ	つけそば・かき揚げと天ぷら フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポークソテー 金銀豆腐・きんぴらごぼう・みそ汁	1770
20日 (月)	バターロール・マーガリン・チーズ・トマト 豆のスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・いちごゼリー	ご飯・鯖の塩焼・お浸し そばつゆマリネ・みそ汁	1849
21日 (火)	ご飯・納豆・えび大根 みそ汁・佃煮	冷し中華・みたらし団子 フルーツ・牛乳	五目ご飯・揚げ豆腐あんかけ 酢の物・みそ汁	1723
22日 (水)	パン・マーガリン・ツナサラダ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	牛丼・ほうれん草しらす みそ汁・プリン	ご飯・お刺身・梅浸し 五目きんぴら・みそ汁	1735
23日 (木)	人参&黒糖ロールパン・マーガリン・牛乳 ベーコンエッグ・かぶのスープ煮・フルーツ	ご飯・からすがれい西京みそ漬焼 めかぶ・冬瓜のうすくず煮・清汁	ご飯・ タンドリーチキン 鶏の照焼【選択食】 ひじき煮・茄子お浸し・けんちん汁	1630
24日 (金)	ご飯・厚揚げとぜんまい含め煮 小松菜和え物・みそ汁・梅干	スパゲティーミートソース 大根サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらのしそ香焼 オクラおろし・レバー生姜煮・みそ汁	1694
25日 (土)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 トマトと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・お浸し うの花炒め・みそ汁	ご飯・春巻・青梗菜ソテー 華風スープ・浅漬	1747
26日 (日)	ご飯・温泉卵・五目豆 みそ汁・佃煮	お好焼き・ワンタンスープ・すいか・牛乳 あんドーナツor厚切baum【選択食】	ご飯・銀だら照焼・とろろもずく ピーナッツ和え・みそ汁	1720
27日 (月)	ご飯・にら卵・きのこおろし みそ汁・ふりかけ	バターロール・くるみロール・グラタン トマトサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・肉じゃが・れんこんサラダ お浸し・みそ汁	1836
28日 (火)	ご飯・ツナのおろし和え・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・焼のり	冷しきつねうどん ヨーグルト和え・フルーツ・牛乳	ちらし寿司・うずら豆煮 小松菜とあさり和え物・清汁	1841
29日 (水)	レーズン食パン・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・茄子とつくね煮 冷しトマト・酢の物・みそ汁	ご飯・豚肉の南部焼・冷奴 もやしの和え物・みそ汁	1797
30日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・もやし酢の物 セロリのきんぴら・清汁	ご飯・えびのふんわりかつ 里芋変り煮・みそ汁	1815
31日 (金)	ご飯・納豆・竹輪入り煮物 なめこ汁・漬物	煮込うどん・牛乳かん・牛乳	ご飯・かつおのたたき 茶碗蒸・きんぴらごぼう・豚汁	1645

～植物性たんぱく質について～

たんぱく質は三大栄養素の一つであり、筋肉や内臓、髪の毛などを構成する栄養素です。たんぱく質は大きく二つに分けられます。

動物性タンパク質

肉、魚、卵、牛乳などに含まれる



タンパク質というところを思い浮かべる方が多いと思います

植物性タンパク質

大豆、豆類、穀類、野菜、果物などに含まれる



今回はこの植物性タンパク質に注目します！

動物性たんぱく質も重要ですが、日本の食生活では、植物性のたんぱく質も大きな役割を果たしており、メリットもたくさんあります。

- ①植物性たんぱく質自身は脂質が比較的少ないため、低脂肪、低エネルギーの献立となります。
- ②大豆や納豆、豆腐などの大豆製品は、良質な大豆たんぱくの含有量が多く「畑の肉」といわれています。大豆たんぱくは血清コレステロール値を低下させたり、正常に維持する作用があるといわれています。また、体脂肪蓄積の抑制などの研究報告があります。
- ③動物性たんぱく質だけでたんぱく質を摂取しようとする、脂質と一緒に摂り過ぎてしまいます。植物性たんぱく質を組み合わせることで、バランスの取れた食事内容につながります。

<お知らせ>

*23日夕と26日昼の選択食は21日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

