

予 定 献 立 表

2019年6月16日～6月30日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (日)	ご飯・ししゃも・煮浸し みそ汁・漬物	冷麦・かき揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・八宝菜・胡瓜もみ・みそ汁	1696
17日 (月)	バターロール&レーズンロール・牛乳 ウイナーソーテ・コンソメスープ・フルーツ	ご飯・豚肉生姜焼・ポテトサラダ ひじき煮・みそ汁	ご飯・めかじきの香味焼き 信田煮・水菜の白和え風・清汁	1825
18日 (火)	ご飯・市松煮・華風和え みそ汁・梅干	サラダうどん・豆腐白玉 フルーツ・牛乳	ご飯・鰯フライ うの花炒り・みそ汁	1792
19日 (水)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 白菜のミルクスープ・ぶどう・牛乳	ご飯・いわしの生姜煮・みそ汁 トマトとオクラ和え物・もずく酢	ご飯・煮込みハンバーグ 和風サラダ・みそ汁・漬物	1723
20日 (木)	バターロール・クロワッサン・スープ煮 ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・磯香和え さつま芋レモン煮・みそ汁	ご飯・鶏肉と夏野菜鍋照 おろし和え・みそ汁・漬物	1715
21日 (金)	ご飯・納豆・切干大根煮付 みそ汁・佃煮	長崎ちゃんぽん・ババロア フルーツ・牛乳	ご飯・金目鯛照煮・冷奴 酢の物(トコロテン)・みそ汁	1730
22日 (土)	パン・マーガリン・オムレツ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の香味だれ・佃煮 冬瓜うすくず煮・みそ汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ・田楽 ほうれん草しらす・清汁	1773
23日 (日)	ご飯・さんま生姜煮 ぜんまい油揚煮・みそ汁・焼のり	カップうどん(*非常食より)・牛乳 細巻き・とうもろこしのかき揚げ・フルーツ	ご飯・鶏肉のおろし煮・みそ汁 クラゲのごま酢・オクラ柚子胡椒和え	1862
24日 (月)	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	カレーライス・海藻サラダ ヨーグルト和え	ご飯・手作りシュウマイ 白菜五目炒め・華風スープ・漬物	1760
25日 (火)	ご飯・かにかま入卵焼 五目きんぴら・みそ汁・漬物	冷し中華・桃まんじゅう フルーツ・牛乳	ご飯・童田揚げ(鯖or鶏肉)【選 択食】・トマト・お浸し・みそ汁	1748
26日 (水)	バターロール・ソフトフランス・ジャム・フルーツ ハムエッグ・キャベツのミルクスープ・牛乳	ご飯・銀だらの照焼・みそ汁 ゴーヤーおほか炒り・三色野菜ごま和え	ご飯・豚肉もやし炒め・冷奴 みそ汁・漬物	1743
27日 (木)	パン・マーガリン・スープ煮 ウイナーソーテ・フルーツ・牛乳	韓国風焼肉丼 キャベツの甘酢和え・みそ汁	麦飯・ぶりの塩焼き・とろろ芋 きんぴらごぼう・みそ汁	1887
28日 (金)	ご飯・鮭缶さらし玉葱・みそ汁 高野豆腐卵とじ煮・塩もみ	そうめん・長芋和風ハンバーグ・フルーツ 若鮎or水無月【和菓子選択食】牛乳	ご飯・鶏肉の黄金焼・ひじき煮 お浸し・なめこ汁	1816
29日 (土)	カスタードデニッシュ・ソフトフランス・牛乳 巣ごもり卵・クラムチャウダー・フルーツ	ご飯・鰯の塩焼・ポテト煮付 お浸し・みそ汁	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 レコンサダ・たたき胡瓜・みそ汁	1734
30日 (日)	ご飯・納豆・あぶ玉 みそ汁・焼のり	けんちんうどん くろ棒・フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ 人参グラッセ・みそ汁・佃煮	1854

～ゴーヤーについて 1～

【1】ゴーヤーはなぜ苦い？

ゴーヤーは熱帯アジア原産の野菜で、日本では主に沖縄など温暖な地域で栽培されています。ゴーヤーとは「苦瓜」を指す沖縄の方言で、他に「ツルレイシ」とも呼ばれます。英語では「ビターメロン (Bitter melon)」と呼びます。

ゴーヤーといえば、独特の苦みが特徴です。ゴーヤーが苦いのは、まだ未熟な果実だからなんです。十分に熟して種が残せるようになるまでの間、動物に食べられないための知恵だといわれています。例えば、緑色のピーマンは熟すにつれ、赤くなり、甘みが増して食べやすくなります。ゴーヤーも同様に熟すと甘くなりますが、未熟な果実の方が熟したものより栄養価が高く、歯ごたえがよいので、緑色の状態のものが好まれています。ゴーヤー独特の苦味は「モルデシン」と呼ばれる成分による物です。

かつては沖縄や九州のローカルな野菜でしたが、現在では全国のスーパーでもおなじみの野菜となり、沖縄でもゴーヤー栽培は重要な産業に位置づけられています。

<お知らせ>

*25日夕と28日昼の選択食は20日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

