

予 定 献 立 表

2023年2月1日～2月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (水)	バターロール・ポトフ チーズ・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・鶏肉唐揚・オクラおろし 切昆布きんぴら・みそ汁	1624
2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	太巻/いなり寿司  節分 いわしのつみれ鍋風	1769
3日 (金)	ご飯・五目豆・お浸し 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・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・みそ汁	1663
4日 (土)	バターロール・クワッサン・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・コロケ盛り合わせ ひじき煮・お浸し・みそ汁	1608
5日 (日)	ご飯・納豆・にら卵 みそ汁・漬物	おかめうどん・レモンケーキ 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	1600
6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	1683
7日 (火)	ご飯・一口生揚げ煮 キャベツ和え物・みそ汁・佃煮	トマトソーススパゲッティー サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの甘辛おろし・みそ汁 はずのきんぴら・菜の花辛子和え	1642
8日 (水)	あんぱん・巣ごもり卵・牛乳  カリフラワークリームスープ・フルーツ	にぎり寿司・ごま和え・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	1806
9日 (木)	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・からすがれい照焼・みそ汁 お浸し・うどのバター炒め	ご飯・肉じゃが・白和え みそ汁・漬物 	1666
10日 (金)	ご飯・温泉卵・ぜんまい油揚げ煮 みそ汁・梅干	味噌ラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・さんま塩焼orさんま蒲焼【選択食】 南瓜煮付・三色野菜ごま和え・みそ汁 1691	
11日 (土)	パン・マーガリン・コールスローサラダ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉きのこソース・お浸し 大根うすくず煮・みそ汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し・お浸し・みそ汁	1741
12日 (日)	ご飯・納豆・切干大根煮付  みそ汁・漬物	カップうどん(*非常食より)・フルーツ・牛 乳・おにぎりor草もち【選択食】 	ご飯・ぶりの照焼・ポテト煮付 ごま和え・みそ汁	1659
13日 (月)	フレンチトースト(*Gコース:温泉卵) ポトフ・フルーツ・牛乳	ご飯・ステーキ玉葱ソース サラダ・みそ汁	ご飯・さばの香味焼 湯豆腐・梅浸し・みそ汁	1729
14日 (火)	ご飯・ツナのおろし和え 白菜五目煮・みそ汁・ふりかけ	焼きそば・ふかひれスープ フルーツ・牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ セロリのきんぴら・みそ汁・佃煮	1571
15日 (水)	デニッシュパン(*非常食より)・牛乳 巣ごもり卵・クラムチャウダー・フルーツ	カレーライス 大根サラダ・ヨーグルト和え	ご飯・鮭の南蛮漬・お浸し かぶのあんかけ・なめこ汁	1798

～神経伝達物質とメンタル2～

【2】神経伝達物質の種類

神経伝達物質は約100種類ほどありますが、どのように働くかが明らかになっています。ものはかなり少ないそうです。まだ謎の多い神経伝達物質ですが、大きく分けると【興奮性】と【抑制性】の2種類に分類されます。代表的なものは、以下の通りです。

【興奮性の例】

ノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンなど

【抑制性の例】

GABA(γ-アミノ酪酸)、グリシン など

興奮性の神経伝達物質が多すぎるとイライラが増し、不足すると気分が低下してうつのような状態になってしまいます。

抑制性も、多すぎたり少なすぎたりすると体や心に異常をきたします。

栄養素と同じで、バランスよく存在することが大切なんですね。

<お知らせ>

*節分は2月3日ですが、当日は業者に太巻を依頼できないため、行事食は前日になります。

*10日夕と12日昼の選択食は8日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

