


# 予 定 献 立 表

2023年5月1日～5月15日

《 ミニ栄養メモ 》 

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	天井・ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・ぎょうざ スタミナ奴・華風スープ	1719
2日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮 みそ汁・漬物	つけうどん・福袋煮 鯉太郎・牛乳 	ご飯・ぶりの塩焼・ピーマン焼浸し かりフラワーうすくず煮・みそ汁	1641
3日 (水)	バターロール・ミルクロール・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・マカロニトマトスープ	ご飯・鶏肉の黄金焼 冷奴・茄子お浸し・みそ汁	ご飯・えびとほたての中華風炒め 冷し胡瓜・みそ汁・佃煮	1676
4日 (木)	パン・マーガリン・アスパラソテー クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	カレーライス 白菜のサラダ・ジョア	ご飯・ハンバーグステーキ サラダ・みそ汁・漬物	1946
5日 (金)	ご飯・いわし梅煮 白菜炒め煮・みそ汁・焼のり	冷し中華・フルーツ ワッフル(クリーム)・牛乳 	五目おこわ・銀だらの照焼 こごみお浸し・清汁	1558
6日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈フライ ふきとたけのこ炒り煮・みそ汁	ご飯・豚肉きのこソース かぶの酢の物・みそ汁・佃煮	1640
7日 (日)	ご飯・一口がんも含め煮・みそ汁 竹輪とオクラ和え物・梅干	焼きそば・フルーツ・牛乳 ほうれん草と卵のスープ	ご飯・鮭ホイル焼・南瓜サラダ きのこおろし・みそ汁	1547
8日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・カスガレイおろし煮・磯香和え ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・漬物	1636
9日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 なめこ汁・佃煮	あんかけうどん ヨーグルトケーキ・牛乳	ご飯・パン粉焼(めかじきor豚肉)【選択食】 人参グラッセ・生姜醤油和え・みそ汁	1671
10日 (水)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司 かぶと青菜浸し・みそ汁	ご飯・串かつとうずら卵フライ  そら豆塩ゆで・みそ汁・佃煮	1740
11日 (木)	ライ麦ロール・レーズンロール・ウイナーソテー かり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	1639
12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or長崎皿うどん 【選択食】・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	1534
13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	1773
14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・茄子お浸し・みそ汁	1635
15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	ドライカレー(*辛さ別対応なし) 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	1654

## ～高血糖を防ぐ食事 2～

★食事であるべく血糖値上昇を抑えるためには？

①炭水化物のみにかたよらず、たんぱく質や脂質の多い食品と一緒に摂る

たんぱく質や脂質は、糖質に比べて消化吸収に時間がかかるため、血糖値は上がりにくくなります。またこれらは、インクレチン(血糖値を下げるインスリンの分泌を促す消化管ホルモン)の分泌を増すことから、血糖値は上がりにくくなります。

②食物繊維の多い食品と一緒に摂る

食物繊維は、消化吸収されにくいので、糖の吸収を穏やかにします。また腸内細菌が食物繊維等を分解して生じる短鎖脂肪酸は、肝臓で糖質を作り出す(糖新生)働きを抑えるため、血糖値の上昇も抑制されます。とくに水溶性食物繊維は、ブドウ糖の吸収を遅らせて食後血糖値の上昇を抑える働きがあります。

■水溶性食物繊維が多い食品

野菜、海藻、豆製品、果物などです。その中でも多い食品として、ごぼう、オクラ、モロヘイヤ、春菊、寒天、ひじき、めかぶ、わかめ、納豆、きなこ、大麦、キウイ、バナナ、りんご、などがあります。

<お知らせ>

\*9日夕と12日昼の選択食は2日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

\*15日昼のドライカレーは全員同じ辛さです。

