

予 定 献 立 表

2023年10月16日～10月31日

《 ミニ栄養メモ 》



| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | kcal |
|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 16日 (月) | バターロール・マーガリン・ジャム・牛乳 青菜と卵ソテー・パン・キンスープ・フルーツ | ご飯・舌平目ムニエル 茹野菜サラダ・みそ汁・佃煮 | 秋の炊き込みご飯・みそ汁 生揚げ野菜あんかけ・ささみ長芋和え物 | 1641 |
| 17日 (火) | ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり | みそラーメン・マスカットゼリー フルーツ・牛乳 | ご飯・お刺身・白和え きんぴらごぼう・みそ汁 | 1592 |
| 18日 (水) | パン・マーガリン・ポトフ ミニサラダ・フルーツ・牛乳 | オムライス・白菜のサラダ ワカメスープ | ご飯・肉豆腐・ブロッコリー和え物 みそ汁・漬物 | 1798 |
| 19日 (木) | クルクルキャラメルパン・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(*ルーに非常食使用) 大根サラダ・ジョア | ご飯・鮭の塩焼・里芋ときのこソテー もずく酢の物・のっぺい汁 | 1626 |
| 20日 (金) | ご飯・麩の卵とし・みそ汁 もやしと竹輪和え物・佃煮 | 煮込みうどん・フルーツ・牛乳 バターケーキ(梨恵夢)  | ご飯・豚肉えのき巻・清汁 大根ごまみそ煮・お浸し | 1611 |
| 21日 (土) | パン・キンロール&プチパン・フルーツ ハムエッグ・コーンポタージュ・牛乳 | ご飯・めかじき香味焼・お浸し ゆかり和え・みそ汁 | ご飯・鶏団子鍋風  トマトとカイワレ和え物・漬物 | 1574 |
| 22日 (日) | ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・ふりかけ | お茶漬け・しいたけのえびしんじょ ウエハース・フルーツ・牛乳 | ご飯・豚カツ・煮物・なめこ汁 | 1591 |
| 23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 | ご飯・八宝菜・華風コーンスープ 胡瓜ともやし和え物 | ご飯・さんまの竜田揚げ・みそ汁 こんにゃく油揚げ・三色野菜ごま和え | 1671 |
| 24日 (火) | ご飯・しらすねぎ炒り卵 信田煮・みそ汁・梅干 | にゅうめん・和菓子 フルーツ・牛乳 | ご飯・鯖のみそ煮・塩もみ ポテトとさや甘辛煮・千草碗 | 1568 |
| 25日 (水) | 胚芽ロール・レースンロール・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・白菜のミルクスープ | ピザ(2種)・スープ・コールスロー サラダorポテトフライ【選択食】  | ご飯・豚肉とピーマンの細切炒め カリフラワー香り和え・華風スープ・漬物 | 1746 |
| 26日 (木) | パン・マーガリン・ハムサラダ ポテトのポタージュ・フルーツ・牛乳 | 麦飯・かれい煮付・とろろ芋 お浸し・みそ汁 | 茶飯・おでん・ごま和え  | 1517 |
| 27日 (金) | ご飯・ほっけ旨味干 煮浸し・みそ汁・漬物 | ひもかわうどん・やわらかおかき フルーツ・牛乳 | ご飯・コロケ & 半片チーズフライ ひじき煮・みそ汁 | 1491 |
| 28日 (土) | バターロール・マーガリン・フルーツ 巣ごもり卵・コンソメポタージュ・牛乳 | ご飯・長芋の梅和え・清汁 鮭のちゃんちゃん焼き | ご飯・ぎょうざor豚肉キムチ炒め【選択食】 たたき胡瓜・華風スープ | 1640 |
| 29日 (日) | ご飯・さつま揚げの照煮 おろし和え・みそ汁・佃煮 | お好み焼き・豆腐のスープ フルーツ・牛乳 | ご飯・鶏肉の香味だれ・お浸し かぶと車麩煮・みそ汁 | 1439 |
| 30日 (月) | パン・マーガリン・スクランブルエッグ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・豚肉の塩麴焼 南瓜のごまみそ和え・みそ汁 | 五穀ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・豚汁 | 1742 |
| 31日 (火) | ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ みそ汁・佃煮 | 焼そば・若布スープ  南瓜ババロア・牛乳 | ご飯・たらの白菜ホイル蒸・みそ汁 さつま芋とりんご煮・ピーマン焼浸し | 1551 |

～きのこについて 3～

【2】きのこの栄養

その他、きのこ独特の注目の栄養素をご紹介します。

●β-グルカン

食物繊維の一種できのこの細胞壁に豊富に含まれます。免疫機能の活性化やコレステロール値の上昇抑制などの働きが知られています。

●GABA(ギャバ)

哺乳類の特に脳や脊髄に多く存在しており、抑制系の神経伝達物質として使われています。アミノ酸の一種で、イライラや神経の高ぶりを抑え、ストレス状態を緩和してくれます。他の野菜等にも含まれますが、きのこにも多く存在します。

●エリタデニン

しいたけやマッシュルームに含まれ、活性酸素の働きの抑制や、血中コレステロールの上昇を抑制することで血流をスムーズにし、血圧を低下させる働きがあります。

様々な栄養素を含むきのこ。好き嫌いが分かれるところですが、給食では積極的に取り入れています。

＜お知らせ＞

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

