

予 定 献 立 表

2023年11月1日～11月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～野菜を食べよう！ 1～

健康を保つ上で野菜の摂取は不可欠だということは、皆さんご存知かと思いますが、野菜は1日350g以上摂取することが推奨されています。なぜ350gも必要なのでしょうか。それは、野菜をしっかり食べることで、ビタミン・ミネラルを必要量摂取することができ、野菜に含まれる各栄養成分によって生活習慣病を予防することが期待されているからです。

★野菜はビタミン・ミネラルの補給源

体を動かすエネルギーは炭水化物・タンパク質・脂質から得ますが、このエネルギーを得る機能にはビタミンやミネラルが必要です。わずかな量で私たちの健康を維持することから、微量栄養素とも呼ばれます。

ビタミンやミネラルは人間の体内で合成できないため、日々の食事から摂らなければなりません。この供給源として貢献するのが野菜や果物です。ここで注意したいのは、果物は野菜の代わりにはならない、ということです。野菜と果物に含まれる栄養素の種類や食物繊維量は異なること、また、果物には糖分が多く含まれているため、食べ過ぎに注意が必要です。

＜お知らせ＞

*11日昼と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）



日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (水)	ミルクロール・コーヒーロール・スープ煮 ウィンナーソーテー・フルーツ・牛乳	チキンカレー・グリーンサラダ アロエヨーグルト	ご飯・お刺身・茶碗蒸し 長芋とんぶり和え・みそ汁	1669
2日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・ベーコンエッグ きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・あじのパン粉焼 酢の物・ポテトそぼろ煮・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 トマトサラダ・セロリのきんぴら	1674
3日 (金)	ご飯・さんま生姜煮 五目豆・みそ汁・焼のり	スパゲティーミートソース 茹きゃべつサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ロール白菜 柿なます・煮昆布・みそ汁 	1664
4日 (土)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・お浸し みそ汁・ゆかり和え	ご飯・からすがれいの照焼 大根金平風煮・ごま和え・みそ汁	1811
5日 (日)	ご飯・麩の卵とじ煮・みそ汁 お浸し・カルシウムふりかけ	たぬきうどん・ミニどら焼き フルーツ・牛乳	ご飯・さんまの蒲焼・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1719
6日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレーニエル・みそ汁 大根と油揚げ炒め煮・青梗菜和え物	ご飯・鶏肉の利休焼 湯豆腐・もずく酢の物・みそ汁	1518
7日 (火)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・漬物	ラーメン・牛乳かん・牛乳	ご飯・ぶりの照焼・かぶの酢の物 塩昆布和え・みそ汁	1514
8日 (水)	バターロール・マーガリン・フルーツ 菓ごもり卵・パンpinkスープ・牛乳	にぎり寿司・ごま和え・みそ汁	ご飯・鶏肉の唐揚 和風サラダ・みそ汁・漬物	1703
9日 (木)	パン・マーガリン・三色野菜スクランブル 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖塩焼・きんぴらごぼう 梅おかか和え・みそ汁	ご飯・すき焼き もやしの和え物・みそ汁	1613
10日 (金)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・梅干	カレーうどん・フルーツ スイートポテト・牛乳 	ご飯・鶏肉のおろし煮・お浸し 人参とじゃこのきんぴら・みそ汁	1631
11日 (土)	胚芽ロール・バターロール・マーガリン オムレツ・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・白身魚フライorししゃもフライ【 選択食 】 白菜サラダ・ひじき煮・みそ汁	ご飯・豚肉生姜焼・ふろふき大根 ほうれん草しらす・清汁	1655
12日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物  みそ汁・ゆかり和え	野菜雑炊・はさみ揚げorたこ焼 【 選択食 】・ババロア・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー ポテト煮付・お浸し・きのこ汁	1615
13日 (月)	パン・マーガリン・南瓜サラダ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼き・筑前煮  お浸し・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ 茄子ごま和え・みそ汁・佃煮	1529
14日 (火)	ご飯・炒り豆腐・お浸し みそ汁・漬物 	長崎ちゃんぽん・杏仁豆腐・牛乳	五目寿司・田楽 小松菜の炒め物・清汁 	1593
15日 (水)	マロンデニッシュ・フルーツ ツナサラダ・クラムチャウダー・牛乳 	豚丼・みそ汁 カリフラワーうすくず煮	ご飯・たらの煮付 酢みそ和え・吉野汁・漬物	1685