

# 予 定 献 立 表

2023年11月16日～11月30日

《 ミニ栄養メモ 》



## ～野菜を食べよう! 2～

**★野菜で生活習慣病予防**  
 ビタミン・ミネラルの供給源であること以外にも、野菜の摂取は生活習慣病予防につながります。代表的な生活習慣病と、その予防に野菜が有効であるメカニズムをご紹介します。

**①高血圧予防**  
 食塩の摂り過ぎが続くと、血液中のナトリウムを薄めようとして体は水分を蓄えます。すると体内を循環する血液量が増加して血圧が上がります。野菜には食塩と相反するように働カリウムという栄養素が多く含まれています。そのため、野菜をしっかり摂ることは、高血圧予防に効果的です。

**②糖尿病予防**  
 糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きが低下することによって、血糖が高い状態が続く病気です。食事で糖尿病を予防するには、食べ過ぎないようにすることはもちろん、食後の血糖値を急に上昇させないことも重要です。食物繊維を多く含む野菜は糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、血糖値が急に上昇するのを防ぎます。

＜お知らせ＞  
 \*24日昼と25日夕の選択食は、17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
16日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・冷やしトマト もやしの和え物・清汁	ご飯・肉じゃが れんこんサラダ・お浸し・みそ汁	1702
17日 (金)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・佃煮	天ぷらそば・柚子大根 フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚塩焼・きんぴらごぼう ブロッコリーお浸し・なめこ汁	1580
18日 (土)	人参&黒糖ロール・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・トマトの和風サラダ チチャスヨーグルト	茶めし・おでん・たたきごぼう	1673
19日 (日)	ご飯・鮭と卵そぼろ煮 ひじき五目煮・みそ汁	海鮮焼そば・フルーツ ワタンスープ・牛乳	ご飯・肉豆腐・みそ汁 いんげんごま和え・ゆかり和え	1605
20日 (月)	パン・マーガリン・スライスチーズ・牛乳 キャベツとソーセージスープ煮・フルーツ	ご飯・豚肉アスパラ巻・みそ汁 かぶのあんかけ・漬物	ご飯・鮭のムニエル・磯香和え コンニャクと大根煮・みそ汁	1623
21日 (火)	ご飯・一口がんも含め煮 鮭缶玉葱のせ・みそ汁・梅干	煮込みうどん・大学芋 フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ・酢の物・みそ汁	1650
22日 (水)	ミルクロール&レーズンロール・フルーツ 豆のスープ煮・ポテトのチーズ焼・牛乳	ご飯・かに玉 胡瓜ともやしの和え物・みそ汁	ご飯・鶏肉と里芋のうま煮 ねぎぬた・清汁 	1637
23日 (木)	ご飯・厚揚げの味噌炒め お浸し・みそ汁・佃煮・牛乳	バターロール・ライ麦ロール・フルーツ クリームシチュー・サラダ 	ご飯・ぶり大根 めかぶ・お浸し・みそ汁	1679
24日 (金)	ご飯・納豆・信田煮 みそ汁・漬物 	すいとん・フルーツ・牛乳  栗蒸ようかんor芋ようかん【選択食】	ご飯・牛肉とごぼうの炒め物 粉ふき芋おかか風味・みそ汁・佃煮	1664
25日 (土)	パン・ジャム・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・海老のチリソース 辛子和え・華風スープ 	ご飯・鯖の塩焼orあじの干物【選択食】 白菜五目煮・けんちん汁・佃煮	1658
26日 (日)	ご飯・ささかまもみじおろし・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・焼のり	帆立の雑炊・生揚げ野菜あんかけ フルーツ・牛乳	ご飯・豚カツ・大根かか煮 とろろもずく・みそ汁	1651
27日 (月)	バターロール・マーガリン・フルーツ・牛乳 人参とツナのサラダ・オニオンスープ	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 お浸し・みそ汁・塩もみ	ご飯・からすがれいおろし煮 ひじき煮・みそ汁・漬物	1520
28日 (火)	ご飯・いわし梅煮・みそ汁 切干大根煮付・塩もみ	たぬきそば・だし巻卵 フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の南部焼・お浸し 切昆布きんぴら・みそ汁	1616
29日 (水)	クルクルストロベリーパン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・マーボー豆腐 胡瓜の華風和え・わかめスープ	ご飯・さんまの塩焼き 茄子炒め煮・お浸し・みそ汁	1642
30日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	炒飯・トマトサラダ  華風コーンスープ	ご飯・和風ハンバーグ 里芋ときのこのソテー・みそ汁	1708

\*23日昼、Gコースの方にはご飯と佃煮を用意します。