

予 定 献 立 表

2023年12月1日～12月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～野菜を食べよう！3～

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (金)	ご飯・納豆・卵の花炒め お浸し・みそ汁	あんかけにゆうめん ババロア・フルーツ・牛乳	茶めし・おでん 蒸し鶏とルッコラ和え物	1514
2日 (土)	バターロール・ツイストパン・ポトフ チーズ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりの照焼 白和え・みそ汁・漬物	ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・茶碗蒸・みそ汁	1670
3日 (日)	ご飯・大根とツナの煮物 ごま和え・みそ汁・梅干	塩ラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮 長芋の和え物・みそ汁・漬物	1592
4日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・ヨーグルトゼリー	ご飯・ロールキャベツ きんぴらごぼう・みそ汁・佃煮	1707
5日 (火)	ご飯・一口生揚げめ煮・佃煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁	きつねうどん・いちご もみじまんじゅう・牛乳 	ご飯・鶏団子鍋風 長芋のバターソテー・酢の物	1663
6日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ フレンチサラダ・卵スープ・牛乳	にぎり寿司・くるみ和え・清汁	ご飯・手作りシュウマイ ポテト煮付・みそ汁・漬物	1676
7日 (木)	プチパン・クロワッサン・巣ごもり卵 パン・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	うなぎ蒲焼丼  みぞれ 酢みそ和え・清汁	ご飯・コロケ盛り合わせ 人参グラッセ・つみれ汁	1779
8日 (金)	ご飯・いり豆腐・磯香和え みそ汁・漬物	つけそば・かき揚げと山芋短冊揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ ひじき煮・清汁・うぐいす豆	1579
9日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ポークカツレツ  ポテトサラダ・みそ汁・佃煮	ご飯・鮭の塩焼・湯豆腐 三色野菜ごま和え・みそ汁	1799
10日 (日)	ご飯・鯖の塩麹漬焼 小松菜煮浸し・みそ汁・塩もみ	焼そば・かきたま汁 フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ  大根うすくず煮・みそ汁 	1614
11日 (月)	ライ麦ロール・レーズンロール・フルーツ・牛乳 ポテトのチーズ焼・ミネストローネスープ	カツ丼・茄子ごま和え・みそ汁	ご飯・ 赤魚照煮or手作りチキンナゲット【選択食】 ・里芋煮付け・酢の物・みそ汁	1685
12日 (火)	ご飯・納豆・白菜の炒め煮 みそ汁・佃煮	みそラーメン・オレンジゼリー フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のおろし煮 きんぴらごぼう・お浸し・なめこ汁	1593
13日 (水)	バターロール・マーガリン・ジャム・卵スープ マカロニサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい西京味噌漬焼 お浸し・けんちん汁・浅漬	ご飯・豚肉の梅肉蒸・みそ汁 のた芋・きのこおろし 	1637
14日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜の豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ 胡瓜ともやし和え物・みそ汁	ご飯・ 南蛮漬(わかさぎor鮭)【選択食】 ・湯豆腐・お浸し・みそ汁 	1683
15日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮・お浸し みそ汁・梅干	あんかけうどん・和菓子 フルーツ・牛乳	ご飯・たらちり鍋風 豚バラこんにゃく・漬物	1573

★野菜で生活習慣病予防

③脂質異常症予防

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やコレステロールが過剰になった状態をいいます。野菜などに多く含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収を抑制し、同時にコレステロールの排泄を促します。脂質異常症のリスクを低下させるためにも、十分な野菜の摂取が求められます。

野菜の必要性が分かっていても、実際350gを摂取するのは難しく、平均して日本人は約70g程度不足していると言われています。

また日常で食べる機会の多い野菜のうち、トマト、ブロッコリー、ほうれん草、にんじんなど、色の濃い野菜はカロテンが多く含まれる「緑黄色野菜」と呼ばれます。野菜の1/3以上を緑黄色野菜でとると、より必要な栄養素が充足すると言われています。

喜望園でも、野菜1日350g、そのうち緑黄色野菜120gを目標としていますが、全体の喫食量等を鑑み、栄養機能食品で補っている部分もあります。

<お知らせ>

*11日夕と14日夕の選択食は、7日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

