

予 定 献 立 表

2024年2月1日～2月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (木)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ハヤシライス・大根サラダ マスカットゼリー	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・みそ汁	1734
2日 (金)	ご飯・五目豆・お浸し みそ汁・梅干	ほたての雑炊・山芋短冊揚 白玉ぜんざい・フルーツ・牛乳	太巻/いなり寿司 いわしのつみれ鍋風  節分	1673
3日 (土)	バターロール・クロワッサン・ジャム スクランブルエッグ・スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮 じゃこ和え・みそ汁・佃煮	ご飯・コロッケ盛り合わせ ひじき煮・お浸し・みそ汁	1608
4日 (日)	ご飯・納豆・にら卵 みそ汁・漬物	おかめうどん・レモンケーキ フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら西京味噌漬焼・清汁 こんにやくと大根煮・磯香和え	1600
5日 (月)	パン・マーガリン・目玉焼 コンソメスープ・フルーツ・牛乳	天井・みそ汁 三色野菜和え物 	ご飯・豚肉えのき巻・清汁 ふろふき大根・たたき胡瓜	1639
6日 (火)	ご飯・一口生揚げめ煮 キャベツ和え物・みそ汁・佃煮	トマトソーススパゲッティー サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの甘辛おろし・みそ汁 はすのきんぴら・菜の花辛子和え	1580
7日 (水)	あんぱん・巣ごもり卵・牛乳 カリフラワークリームスープ・フルーツ 	にぎり寿司・ごま和え・みそ汁	ご飯・挽肉のカツレツ・みそ汁 かぶのうすくず煮・佃煮	1803
8日 (木)	パン・マーガリン・南瓜のサラダ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 お浸し・うどんのバター炒め	ご飯・肉じゃが・白和え みそ汁・漬物 	1666
9日 (金)	ご飯・温泉卵・ぜんまい油揚げ煮 みそ汁・梅干	味噌ラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・ さんま塩焼orさんま蒲焼【選択食】 南瓜煮付・三色野菜ごま和え・みそ汁 1691	
10日 (土)	パン・マーガリン・コールスローサラダ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉きのこソース・お浸し 大根うすくず煮・みそ汁	ご飯・八宝菜 大根とくらげ和え物・かきたま汁	1664
11日 (日)	ご飯・納豆・切干大根煮付 みそ汁・漬物 	カップうどん(*非常食より)・フルーツ・牛 乳・ おにぎりor草もち【選択食】 	ご飯・ぶりの照焼・ポテト煮付 ごま和え・みそ汁	1637
12日 (月)	フレンチトースト(*パン禁:温泉卵) ポトフ・フルーツ・牛乳	ご飯・ステーキ玉葱ソース サラダ・みそ汁	ご飯・さばの香味焼 湯豆腐・梅浸し・みそ汁	1712
13日 (火)	ご飯・ツナのおろし和え 白菜五目煮・みそ汁・ふりかけ	焼きそば・ふかひれスープ フルーツ・牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ セロリのきんぴら・みそ汁・佃煮	1567
14日 (水)	バターロール・ミルクロール・牛乳 巣ごもり卵・クラムチャウダー・フルーツ	カレーライス 大根サラダ・ヨーグルト和え	ご飯・鮭の南蛮漬・お浸し かぶのあんかけ・なめこ汁	1751
15日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ ブロッコリークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚照煮・みそ汁 きのこソース・ごま和え	ご飯・和風ホークンテ・人参グラッセ ゆかり和え・みそ汁	1682

～ 腸活 2 ～

【2】腸活の味方！シンバイオティクス
腸活には、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を含む食品が欠かせません。

●プロバイオティクス: 人の体にいい影響を与える生きた微生物

●プレバイオティクス: 善玉菌を増殖させる働きを持つ食品成分

この2つを一緒に摂取し、腸内環境にアプローチすることを「シンバイオティクス」といい、腸内で善玉菌が増え、免疫機能の強化が期待できます。

また、免疫機能が強化されれば、アレルギーの改善にも高い効果を期待できることから、アレルギー関連の治療においても近年注目されています。

【プロバイオティクスを含む食品】

ヨーグルト・チーズ・漬物・納豆・味噌・キムチ・乳酸菌飲料など

【プレバイオティクスを含む食品】

キノコ類・豆類・野菜類・玄米・たまねぎ・にんにく・ねぎ・バナナ・コーヒーなど

＜お知らせ＞

*節分は2月3日ですが、当日は業者に太巻を依頼できないため、**行事食は前日になります。**

*9日夕と11日昼の選択食は7日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

