

予 定 献 立 表

2024年2月16日～2月29日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (金)	ご飯・厚焼き卵・切昆布と竹輪煮 みそ汁・漬物	煮込みうどん・スイートポテト フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・酢の物 ふきのうま煮・みそ汁 	1443
17日 (土)	胚芽ロール・レースンロール・マーガリン 目玉焼・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の利休焼・ひじき煮 おろし和え・みそ汁	ご飯・肉豆腐・三色野菜和え物 みそ汁・漬物	1703
18日 (日)	ご飯・納豆・麩の卵とじ みそ汁・佃煮	お茶漬け・はさみ揚げ ババロア・フルーツ・牛乳	ご飯・あじの塩焼 ポテト煮付・お浸し・みそ汁	1639
19日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉香味だれ・南瓜煮付 みそ汁・漬物	ご飯・ぶり大根・うどのきんぴら 酢の物・みそ汁 	1644
20日 (火)	ご飯・しらすねぎ炒り卵 きゃべつ和え物・みそ汁・梅干	かき揚げそば・ねぎぬた フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉オレンジソース ポテトサラダ・みそ汁・漬物	1632
21日 (水)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ きのこスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・みそ汁 フルーツサラダ・漬物	ご飯・コロッケ盛り合わせ おろし和え・けんちん汁	1619
22日 (木)	ご飯・いわし梅煮 白菜炒め煮・みそ汁・焼のり	バターロール・ソフトフランス・マーガリン グラタン・サラダ・フルーツ・牛乳 	ご飯・からすがれい照焼 長芋の白煮・ごま和え・みそ汁	1666
23日 (金)	ご飯・鮭缶玉葱のせ・みそ汁 ぜんまい油揚げ煮・ふりかけ 	山菜きのこうどん・フルーツ・牛乳 肉まんorシュークリーム【選択食】	ご飯・えびフライ・佃煮 茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁 	1711
24日 (土)	パン・マーガリン・ウィンナーソーテ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	牛丼・深山和え・みそ汁 	ご飯・さばみそ煮orさば文化干し【選択食】 きんぴら風・磯香和え・干草碗	1637
25日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参の煮物 みそ汁・佃煮	ラーメン・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・いわしのパン粉焼・お浸し ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	1654
26日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレソーテ 南瓜サラダ・みそ汁・漬物	ご飯・鮭の塩焼・ふきのうま煮 くるみ和え・みそ汁	1558
27日 (火)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 お浸し・みそ汁	スパゲティーミートソース 大根サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ 三色野菜和え物・若布スープ	1630
28日 (水)	クルクルストロベリーパン・卵スープ アスパラソーテ・フルーツ・牛乳	チキンカレー コールスローサラダ・アロエヨーグルト	ご飯・さばの塩焼・お浸し ポテトとさや甘辛煮・みそ汁	1605
29日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ポークカツレツ・佃煮 キャベツ和え物・みそ汁	ご飯・鶏肉の唐揚げ・みそ汁 大根うすくず煮・みつばの浸し	1770

～ 腸活 3 ～

【3】日本の伝統食のちから～発酵菌～
腸内環境に良い影響を与える食品は様々ですが、日本の伝統食には腸内細菌を増やし、免疫機能を高める食品が多く存在します。それらの食品によく含まれているのが「発酵菌」です！

味噌やしょうゆ、酢などの調味料や、納豆、ぬか漬、酒粕、日本酒、焼酎など様々な食品が、善玉菌の力を使って発酵して作られます。中でも特に効果的なのが「納豆」です。

納豆は、納豆菌によって大豆を発酵させた食品です。納豆独特の粘りの正体は、納豆菌が分解した大豆たんぱくで、ここに旨味成分が詰まっています。大豆自体が栄養豊富な食品な上に、納豆は発酵から独自の栄養素【ナットウキナーゼ】をも含む、スーパーフードなんです！

●ナットウキナーゼ：血行を良くし、血管系の病気の予防効果がある

納豆菌は胃酸に強いいため、胃で死滅することなく大腸まで届き、乳酸菌のエサになったり、腸内細菌の活動をサポートすることで、腸内環境を整えてくれます。

喜望園では、朝食に週1回程度納豆を提供できるよう調整しています。

＜お知らせ＞

*23日昼と24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）

