

# 予 定 献 立 表

2024年4月1日～4月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	パン・マーガリン・マカロニサラダ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	中華丼・かきたま汁・浅漬	ご飯・あじの生姜焼 湯豆腐・お浸し・みそ汁	1584
2日 (火)	ご飯・竹輪と人参煮物 磯香和え・みそ汁・ふりかけ	つけそば・抹茶寒天 高野豆腐の挽肉詰・牛乳	ご飯・鯖の味噌田楽・酢の物 茄子の炒め煮・清汁	1551
3日 (水)	玄米 & 黒糖ロール・ハムエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの梅煮【*骨ごと喫食可】 長芋白煮・塩昆布和え・みそ汁	ご飯・キャベツメンチカツ きのこおろし・みそ汁・漬物 	1605
4日 (木)	パン・マーガリン・ポテトサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・親子煮・お浸し みそ汁・うぐいす豆	ご飯・ぶりの照焼 おろし和え・冷し胡瓜・清汁	1593
5日 (金)	ご飯・あぶ玉・キャベツ和え物 みそ汁・佃煮	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ・フルーツ・牛乳	ピースご飯・お刺身 茄子のごま煮・みそ汁 	1526
6日 (土)	クルクルチョコレートパン・スクランブルエッグ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だらおろし煮・みそ汁 きんぴらごぼう・お浸し	ご飯・鶏肉の香味唐揚・清汁 切干大根煮付・ブロッコリー浸し	1717
7日 (日)	ご飯・温泉卵・煮浸し なめこ汁・梅干 	冷しきつねうどん フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 オクラ納豆・みそ汁	1582
8日 (月)	パン・マーガリン・フルーツ・牛乳 ツナサラダ・ほうれん草スープ	炒飯・たたき胡瓜和え物・若布スープ 桃まんじゅうorにらまんじゅう【選択食】	ご飯・豚カツ・大根煮付 みそ汁・佃煮	1744
9日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁 大根と人参きんぴら・佃煮 	焼そばor焼うどん【選択食】 華風スープ・フルーツ・牛乳 	ご飯・豚肉の南部焼 若竹煮・お浸し・みそ汁	1563
10日 (水)	バターロール・ミルクロール・ハムエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・お浸し・みそ汁	ご飯・鯖竜田揚げ・辛子和え さつまいもとりにご煮・みそ汁	1766
11日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい煮付 ごま豆腐・酢の物・みそ汁	ご飯・ささみの衣揚げレモンあん じゃこピーマン・みそ汁・漬物	1640
12日 (金)	ご飯・鯖の塩麴着焼 信田煮・みそ汁・ゆかり和え	つけそば・かき揚げ&天ぷら フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・冷奴 キャベツと水菜和え物・みそ汁	1715
13日 (土)	ドックパン・マーガリン・盛り合わせ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの香味焼 茄子和え物・みそ汁・漬物	ご飯・鉄板焼・ひじき煮 プチトマト・みそ汁	1694
14日 (日)	ご飯・鮭缶のおろし和え 青菜卵とじ・みそ汁・佃煮	お茶漬け・長芋の和風ハンバーグ りんごコンポート・牛乳	ご飯・えびフライ こんにゃくと大根煮・みそ汁	1638
15日 (月)	パン・マーガリン・ジャム・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	カレーライス・きゃべつ甘酢和え ヨーグルト和え	筍ご飯・はんぺん2色焼 南瓜煮付・豚汁 	1747

## ～春野菜について 2～

旬の春野菜はビタミン、ミネラルが豊富なものもちろんですが、春野菜が体を元気にするヒミツ・・・それは春野菜に豊富な“アルカロイド”と“ファイトケミカル”という2つの成分です。

### ★アルカロイドとは★

春野菜などに含まれる、独特の苦味成分のこと。ほのかな苦味、アクは味覚を刺激し胃腸の働きを活発にします。細胞の新陳代謝を活発にする働きもあり、冬の間体内に蓄積された余分な老廃物を体外に排出する働きをします。

### ★ファイトケミカルとは★

植物が紫外線や虫などから自分を守るために作り出す物質で、野菜や果物、豆類など植物性の食品に豊富に含まれます。カロテノイド類、ポリフェノール類、フラボノイド類など種類は数千種あり、それぞれ働きは異なりますが、どれも強い抗酸化力を持ちます。この抗酸化力は、体内で活性酸素の害から細胞を守り、老化防止や生活習慣予防に役立っています。ファイトケミカルは、『第7の栄養素』と呼ばれ注目を集めています。

### <お知らせ>

\* 4月から瓶牛乳が廃止となり、**毎日**の牛乳は**紙パック**に変わります。  
\* 8日昼と9日昼の選択食は3日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

