

予 定 献 立 表

2024年5月1日～5月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～ 健康と長寿 2～

「歩くスピードを早く保ち、握力や体幹を鍛える」「老化を前向きに捉える」などを、早いうちから心がけるのが大切ということをお伝えしました。
老化には遺伝よりも生活習慣など環境の方が大きく影響しているそうです。

【3】京丹後市の長寿の秘訣とは？

京都に日本有数の長寿地域があります。京都府最北端の京丹後市は100歳以上の方の割合が全国平均のおよそ3倍！世界最高齢としてギネス認定された男性が暮らしていたのも京丹後市。さらに、長寿というだけでなく健康に長生きをされている方が多いという特徴があります。

例として挙げると…

- ・血管年齢が全国平均より10歳若い
- ・血糖値、中性脂肪が低く、骨密度が高い
- ・大腸がんの罹患率が京都市の2分の1以下

・腸内に善玉菌が多い など

その長寿の秘訣について、京丹後市の65歳以上の1,000人を対象に「京丹後コホート研究」が大学と病院との共同で行われています。

<お知らせ>

*10日昼と13日夕の選択食は2日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）

*13日昼のドライカレーは全員同じ辛さです。



日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (水)	バターロール・ミルクロール・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・マカロニトマトスープ	ご飯・鶏肉の黄金焼 冷奴・茄子お浸し・みそ汁	ご飯・えびとほたての中華風炒め 冷し胡瓜・みそ汁・佃煮	1694
2日 (木)	パン・マーガリン・アスパラソテー クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	カレーライス(*米飯に非常食使用) 白菜のサラダ・ジョア	ご飯・鶏肉のソテー サラダ・みそ汁・漬物	1891
3日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮・みそ汁 竹輪とオクラ和え物・梅干	焼きそば・フルーツ・牛乳 ほうれん草と卵のスープ	ご飯・鮭ホイル焼・南瓜サラダ きのこおろし・みそ汁	1574
4日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈フライ ふきとたけのこ炒り煮・みそ汁	ご飯・豚肉きのこソース かぶの酢の物・みそ汁・佃煮	1663
5日 (日)	ご飯・いわし梅煮 白菜炒め煮・みそ汁・焼のり	塩ラーメン・杏仁豆腐・牛乳	 五目おこわ・銀だらの照焼 アスパラお浸し・清汁	1664
6日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・カスガレイおろし煮・磯香和え ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・漬物	1567
7日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 なめこ汁・佃煮	あんかけうどん ヨーグルトケーキ・牛乳	ご飯・めかじきのパン粉焼・みそ汁 人参グラッセ・生姜醤油和え	1693
8日 (水)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 パンpinkスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司 かぶと青菜浸し・みそ汁	ご飯・ハンバーグステーキ そら豆塩ゆで・みそ汁・佃煮	1790
9日 (木)	ライ麦ロール・レーズンロール・ウイナーソテー カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	オムライス サラダ・きのこスープ 	ご飯・たらのねぎ蒸 ひじき五目煮・オクラ納豆・みそ汁	1658
10日 (金)	ご飯・ほっけ旨味干・塩もみ 茄子の炒め煮・みそ汁 	長崎ちゃんぽんor長崎皿うどん 【選択食】・プチクッキー・フルーツ・牛乳	親子寿司・お浸し 大根とあげの炒め煮・清汁	1560
11日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼 ポテト煮付・磯香和え・みそ汁	ご飯・とり肉唐揚・煮昆布 カリフラワー香り和え・みそ汁	1721
12日 (日)	ご飯・鮭缶さらし玉葱のせ 切干大根煮付・みそ汁・塩もみ	つけそば・かき揚げと天ぷら フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポークソテー 金銀豆腐・茄子お浸し・みそ汁	1659
13日 (月)	バターロール・マーガリン・チーズ・トマト 豆のスープ・フルーツ・牛乳	ドライカレー(*辛さ別対応なし) グリーンサラダ・いちごゼリー 	ご飯・鯖の塩焼・鱈の干物【選択食】 お浸し・そばつゆマリネ・みそ汁	1649
14日 (火)	ご飯・納豆・えび大根 みそ汁・佃煮	冷し中華・まんじゅう フルーツ・牛乳 	五目ご飯・揚げ豆腐あんかけ 酢の物・みそ汁	1515
15日 (水)	パン・マーガリン・ツナサラダ コンポータージュ・フルーツ・牛乳	牛丼(*米飯に非常食使用) ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・かつおのたたき  茶碗蒸・きんぴらごぼう・みそ汁	1663