

予 定 献 立 表

2024年5月16日～5月31日

《 ミニ栄養メモ 》 

～ 健康と長寿 3～

研究から分かってきたのが、京丹後市の健康な高齢者の3つの要素です。

1つめが【生活リズム】

朝起きたら畑や田んぼで仕事をし、ご家族やご近所の方との関わり合いの機会が多いそうです。

また、就寝時間が早く、布団に入ってから寝るまでの時間が短いという特徴があります。

2つめが【食事】

たんぱく質の摂取が動物性の物より豆や魚介類から多く摂っており、野菜や果物から食物繊維を豊富に摂ることで健康な腸が作られているそうです。

特に腸内細菌のうち、長寿菌とも呼ばれる「酪酸菌」という善玉菌が多いことも分かっています。

3つめが【運動】

農業従事者が多い京丹後市では、畑仕事などで自然と鍛えられている方が多く、全国平均と比べて歩くスピードが速く、時間も長いそうです。

「京丹後コホート研究」は2032年まで続けられる予定です。最終的にどんなことが分かるのか、とても楽しみです。私達も普通の生活に活かしたいものです。

<お知らせ>

*24日夕と25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)



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (木)	コーン&黒糖ロールパン・マーガリン・牛乳 目玉焼・かぶのスープ煮・フルーツ	ご飯・からすがれい西京みそ漬焼 めかぶ・冬瓜のうすくず煮・清汁	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ お浸し・ひじき煮・けんちん汁	1591
17日 (金)	ご飯・厚揚げとぜんまい含め煮 小松菜和え物・みそ汁・梅干	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・さわらのしそ香焼 オクラおろし・レバー生姜煮・みそ汁	1549
18日 (土)	パン・マーガリン・ポテのチーズ焼 トマトと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・お浸し うの花炒め・みそ汁	ご飯・春巻・青梗菜ソテー わかめスープ 	1633
19日 (日)	ご飯・温泉卵・五目豆 みそ汁・佃煮	お好焼き・ワンタンスープ フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・とろろもずく ピーナッツ和え・みそ汁	1534
20日 (月)	ご飯・いら卵・きのこおろし みそ汁・ふりかけ	バターロール・くるみロール・グラタン トマトサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・肉じゃが・れんこんサラダ お浸し・みそ汁	1780
21日 (火)	ご飯・ツナおろし和え ポテと人参炒め煮・みそ汁・焼のり	冷しきつねうどん ヨーグルト和え・牛乳	ちらし寿司・うずら豆煮 小松菜とあさり和え物・清汁	1794
22日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・茄子とつくね煮 冷しトマト・酢の物・みそ汁	ご飯・豚肉の南部焼・冷奴 もやしの和え物・みそ汁	1767
23日 (木)	バターロール・全粒粉ロール・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・もやし酢の物 セロリのきんぴら・清汁	ご飯・えびのふんわりかつ 里芋変り煮・みそ汁 	1711
24日 (金)	ご飯・納豆・竹輪入り煮物 なめこ汁・漬物	カレーうどん・ババロア・牛乳	ご飯・あじの塩焼orあじハンバーグ【選択食】 梅浸し・はすのきんぴら・みそ汁 1600	
25日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・天ぶら盛合せ 南瓜煮付・酢の物・みそ汁	ご飯・タンドリーチキンor鶏の照焼【選択食】 信田煮・磯香和え・みそ汁 1742 	
26日 (日)	ご飯・温泉卵・大根のそぼろ煮 みそ汁・浅漬	焼きそば・豆腐のスープ フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきのみそ照焼・清汁 高野豆腐煮付・たらもサラダ	1593
27日 (月)	バターロール・レーズンロール・巣ごもり卵 パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚かつ・切干大根煮付 みそ汁・漬物	ご飯・かれの煮付 長芋の漬物風・お浸し・みそ汁	1765
28日 (火)	ご飯・鮭缶さらし玉葱のせ 炒り豆腐・みそ汁・ふりかけ	豚バラ茄子そうめん やわらかおかき・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ 大根うすくず煮・みそ汁	1717
29日 (水)	マーブル食パン・ハムエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	レタスとコーンの炒飯・杏仁豆腐 トマトサラダ・ふかひれスープ	ご飯・挽肉のカツレツ オクラおろし・みそ汁・漬物	1611
30日 (木)	パン・マーガリン・マカロニサラダ・牛乳 キャベツとソーセージスープ煮・フルーツ	いわし蒲焼丼 もやしの和え物・みそ汁	ご飯・親子煮・冷奴 ピーマンきんぴら風・みそ汁	1750
31日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 キャベツ和え物・みそ汁・焼のり	冷しためきそば・メロン・牛乳 	手作り幕の内弁当・清汁 	1598