

# 予 定 献 立 表

2024年7月16日～7月31日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (火)	ご飯・納豆・切干大根煮付 みそ汁・塩もみ	あんかけそば フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれいの照焼 炒めなます・お浸し・みそ汁	1497
17日 (水)	バターロール・全粒粉ロール・ジャム・牛乳 いんげんソテー・ミネストローネ・フルーツ	ご飯・ぶりの塩焼 きんぴらごぼう・お浸し・みそ汁	五穀ご飯・肉じゃが たたき胡瓜・みそ汁・煮昆布	1624
18日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵・牛乳 コーンポタージュ・ぶどう	炒飯・ワンタンスープ 冷しトマト・ヤクルト	ご飯・鯖のみそ田楽・煮浸し ささみと長芋わさび醤油・清汁	1637
19日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 磯香和え・みそ汁・梅干	冷し中華・人形焼・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ハンバーグorチーズハンバーグ【選択食】 キャベツ和え物・みそ汁・漬物	1565
20日 (土)	人参&黒糖ロール・マーガリン・スープ ポテトとツナのソテー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の利休焼 大根煮付・みそ汁・塩もみ	ご飯・あじの生姜焼・清汁 茄子和え物・冷し茶碗蒸	1556
21日 (日)	ご飯・いわしかつお煮 卵とじ・みそ汁・漬物	スパゲティ・ミートソース 大根サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・ししゃもフライorささみ梅しそフライ【選択食】 ひじき煮・みそ汁	1621
22日 (月)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・みそ汁 ごま和え・うぐいす豆	ご飯・鮭のさっぱり焼・ポテト煮付 ブロッコリーお浸し・みそ汁	1762
23日 (火)	ご飯・納豆・茄子の炒め煮 みそ汁・ふりかけ	冷麦・はさみ揚げ カルシウムサプリ・フルーツ・牛乳	ご飯・牛肉の柳川風・みそ汁 山芋梅肉和え・ゴーヤおほかか炒り	1649
24日 (水)	バターロール・レーズンロール・スクランブルエッグ ブロッコリークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・コロツケ盛合せ こんにゃくかか煮・みそ汁	ご飯・うなぎ蒲焼(国産) お浸し・長芋の漬物風・清汁	1723
25日 (木)	パン・マーガリン・チーズ入サラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	豚丼(帯広風)・お浸し のっぺい汁	ご飯・いわしの梅煮(*骨ごと喫食可) 卵豆腐・もずく酢の物・きのこ汁	1611
26日 (金)	ご飯・温泉卵 大根と厚揚げ煮・みそ汁・焼のり	豚バラ茄子そうめん ババロア・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ポテトサラダ・土佐和え・みそ汁	1677
27日 (土)	クルクルチョコレートパン・フルーツ・牛乳 ポテトベーコン蒸焼・ホウレン草と卵のスープ	ご飯・鯖のみそ煮・お浸し 冷しトマト・清汁	ご飯・焼肉サラダ風 里芋変り煮・みそ汁・佃煮	1664
28日 (日)	ご飯・五目豆・生姜醤油和え みそ汁・梅干	サラダうどん・水ようかん フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の南部焼 冷奴・もやしの和え物・みそ汁	1682
29日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	かにあんかけ炒飯・えびチリ 中華★ 花咲包蒸・スープ・ミニデザート お祝い膳	ご飯・松風焼・れんこんサラダ きのこおろし・みそ汁	1896
30日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ煮 みそ汁・漬物	とろろそば・高野豆腐煮付 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー・佃煮 コールスローサラダ・みそ汁	1606
31日 (水)	バターロール・マーガリン・コンソメスープ アスパラとズッキーニソテー・フルーツ・牛乳	チキンカレー・野菜甘酢和え フルーツゼリー	ご飯・さわらのレモン醤油焼 里芋ごまみそ煮・お浸し・清汁	1640

## ～お酢について 3～



### 【3】酢は何にどう良いの？

酢といえば、「すっぱくて体に良い」「健康的」なイメージがあります。ただ、「体にどう良いのか」「どう健康に良いのか」ご存知ですか？

酢の“すっぱさ”は酢酸やクエン酸、アミノ酸などの有機酸に由来します。こうした成分を豊富に含むことで酢には以下のような効果があります。

- 食欲増進  
胃酸の分泌を促し、消化吸収を助けます
- 疲労回復  
酢酸やクエン酸は疲労物質である乳酸の分解を助けます
- 内臓脂肪の減少  
肥満気味の方の内臓脂肪減少を助ける効果が論文で報告されています
- 食後の血糖値を抑制  
糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑制します
- 高めの血圧を抑制  
酢酸は血圧上昇を穏やかに抑制します

酢の摂取量は1日約大さじ1杯(15ml)程度が推奨されています。飲み過ぎると胃や歯に負担をかけたり、甘味のある酢の場合は糖類の摂り過ぎにも繋がります。

### <お知らせ>

\*19日夕と21日夕の選択食は16日頃までに希望集約します。(※一部の対象外)

