






予 定 献 立 表

2025年2月16日～2月28日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16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	1649
17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・お刺身・うどのきんぴら 酢の物・みそ汁 	1561
18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・ねぎめた 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	1607
19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・コロケ盛り合わせ おろし和え・けんちん汁	1631
20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・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	1693
21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 	1724
22日 (土)	パン・マーガリン・ウィンナーソー パンクンスープ・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・千草碗	1643
23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 ポトと人参のきんぴら・みそ汁	1664
24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 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	1571
25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	1642
26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 ユールスローサラダ・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	1617
27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	1780
28日 (金)	ご飯・炒り豆腐・お浸し みそ汁・梅干	お好み焼き・フルーツ かぶと手羽先のスープ・牛乳	ご飯・さわらし香焼 さつま芋レモン煮・磯香和え・みそ汁	1480

～ 冬型栄養失調 3 ～

★冬に不足しがちな栄養素(続き)

③:ビタミンE

冷えを強く感じるようになったらビタミンEが不足しているのかも知れません。末梢血管を拡張してくれるビタミンEは冷えの解消に有効です。ビタミンEは、不足すると動脈硬化を起こしやすいことも判明しています。魚介類や種実類、油脂に多く含まれます。

④:タンパク質

タンパク質は寒い冬に大いに役立つくれる栄養素です。筋肉や臓器の主成分で全体重の約20%を占めるといわれています。良質なタンパク質を摂取して筋力をしっかり維持することで、寒い冬にも対抗できる丈夫な体ができあがります。またタンパク源は、神経を安定させる「神経伝達物質」の要素のひとつセロトニンを含んでいます。タンパク質によって自律神経を安定させましょう。また、風邪の菌やウィルスに対抗する免疫細胞の材料となるため、ビタミンCとともに摂取しましょう。

<お知らせ>

*21日昼と22日夕の選択食は18日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

