

# 予 定 献 立 表

2025年3月1日～3月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (土)	バターロール・クロワッサン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・かれい煮付・ごま和え 炒めなます・みそ汁	ご飯・豚肉アスパラ巻・トマト 長芋とオクラ和え物・みそ汁	1631
2日 (日)	ご飯・納豆・青菜と竹輪さつと煮 みそ汁・佃煮	つけそば・和風ハンバーグ りんごコンポート・牛乳	ご飯・煮豚・きのこの焼浸し みそ汁・塩もみ	1615
3日 (月)	パン・マーガリン・ウインナーソーテ ホウレン草のポタージュ・フルーツ・牛乳	シーフードピラフ・ヤクルト ひじきサラダ・コンソメスープ 	ちらし寿司・ごま豆腐・蛤の潮汁 菜の花和え物・ひなあられ	1705
4日 (火)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 ほうれん草しらす・みそ汁・梅干	あんかけうどん・ミニどら焼 フルーツ・牛乳	ご飯・ロールキャベツ コブサラダ・みそ汁	1777
5日 (水)	ミルクロール・レーズンロール・ハムエッグ パンパキンスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・お浸し・みそ汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ・酢の物 南瓜煮付・なめこ汁	1688
6日 (木)	パン・マーガリン・コンソメスープ ポテトバーコン蒸焼・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈のムニエル・えび大根 トマトとオクラ和え物・みそ汁	ご飯・牛肉の柳川風・湯豆腐 長芋梅肉和え・みそ汁	1574
7日 (金)	ご飯・ささかまもみじおろし にら卵・みそ汁・焼のり	豚肉あんかけ焼そば・牛乳 華風コンソメスープ・桃まんじゅう・フルーツ	ご飯・からすがれいおろし煮 ポテトの和風ソテー・お浸し・みそ汁	1693
8日 (土)	パン・マーガリン・オムレツ 豆のスープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・お浸し 里芋そばろミルク煮・みそ汁	ご飯・鶏肉のソテー 豆腐サラダ・みそ汁・漬物	1687
9日 (日)	ご飯・まぐろ角煮・みそ汁 厚揚げとぜんまい含め煮・漬物	にゅうめん・たこ焼き  フルーツ・牛乳	ご飯・ハンバーグステーキ キャベツ和え物・みそ汁	1597
10日 (月)	サンドイッチ・コンソメスープ フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮 お浸し・みそ汁・佃煮	ご飯・鮭の幽庵焼・茶碗蒸 お浸し・みそ汁	1575
11日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・漬物	かに雑炊・生揚げとすの炒め物 道明寺・フルーツ・牛乳 	ご飯・豚かつ・みそ汁 もやしと竹輪和え物・漬物	1682
12日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・スープ煮 ポテトチーズ焼き・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏つくねと大根煮物 白菜うま煮・もやし酢の物・みそ汁	ご飯・マーボー豆腐 たたき胡瓜・みそ汁	1617
13日 (木)	ミルクロール&コーヒロール・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 ごぼうサラダ・ヨーグルト和え	ご飯・赤魚西京焼・みそ汁 干豆腐と野菜煮物・キャベツのマリネ	1695
14日 (金)	ご飯・温泉卵・信田煮 みそ汁・漬物	タンメン・ババロア・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ 辛子和え・清汁	1599
15日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈フライ ポテト煮付・みそ汁	菜種寿司・揚げ出し豆腐  清汁・煮豆	1780

## ～炭水化物について～

「糖質制限食」「炭水化物抜きダイエット」、そんなタイトルの特集を見かけたことはありませんか？

食事の炭水化物(糖質)を制限する方法は糖尿病の新しい食事療法として注目されていて、ダイエットとして興味をもつ方も増えているようです。もともと炭水化物(糖質)を摂りすぎている人が量を減らして適量にすることは大切ですが、減らしすぎも体には良くありません。健康的に摂るためにはどうすればよいでしょうか。

### ■炭水化物(糖質)って何？

炭水化物(糖質)は、たんぱく質・脂質と並ぶ“3大栄養素”のひとつです。ご飯やパンなどの主食に多く含まれ、体内に入ると消化されてブドウ糖(血糖)に変わりまます。このブドウ糖(血糖)は脳の唯一のエネルギー源であるため、不足すると脳の働きが低下したり、体が疲れやすくなってしまう。

### ～お知らせ～

\*3月よりいよいよ引越しに向けた準備が本格化します。それに伴い給食内容も変更点が出てきます。

- ①選択食はしばらくの間お休みします。
- ②3月12日と13日の一部の食事に、引越し前後に提供予定の市販調理品を使用します。普通食と飲み込みに配慮した食事では献立内容が異なります。

