

予 定 献 立 表

2025年3月16日～3月31日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (日)	ご飯・納豆・野菜炒め みそ汁・梅干	天ぷらうどん・フルーツ カルシウムウエハース・牛乳	ご飯・肉豆腐・めかぶ みそ汁・ゆかり和え	1735
17日 (月)	ご飯・さんま生姜煮 切干大根煮付・みそ汁・牛乳	バターロール・胚芽ロール・サラダ クリームシチュー・フルーツ	ご飯・豚肉みそ漬焼 うどのバター炒め・お浸し・清汁	1688
18日 (火)	ご飯・ポテトそばろ煮 おろし和え・みそ汁・漬物	おかめそば・ぼたもち フルーツ・牛乳 	ご飯・いわし蒲焼 筑前煮・お浸し・みそ汁	1606
19日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ ポテのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ オクラおろし・華風スープ	ご飯・鶏大根・いんげんごま和え つみれ汁・漬物	1767
20日 (木)	クルクルメープルパン・スープ煮 スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	中華丼・かきたま汁・浅漬	麦飯・鯖のみそ煮・とろろ芋 野菜のきんぴら風・清汁	1534
21日 (金)	ご飯・ツナおろし和え・卵の花炒め なめこ汁・ふりかけ	たらこスパゲティー・さつま芋サラダ フルーツゼリー・牛乳	ご飯・鶏肉のトマト煮・みそ汁 生姜醤油和え・塩もみ	1691
22日 (土)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 キャベツ和え物・みそ汁・ゆかり和え	ご飯・鮭の塩焼・南瓜煮付 新玉ねぎサラダ・みそ汁	1551
23日 (日)	ご飯・一口がんも含め煮 ごまみそ和え・みそ汁・佃煮	みそラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのピカタ・ポテトフライ 人参グラッセ・みそ汁	1645
24日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉ときゃべつの中華炒め きゅうりの華風和え・若布スープ	あさりの炊込ご飯・みそ汁 生揚野菜あんかけ・ヒーマン焼浸し	1553
25日 (火)	ご飯・市松煮・お浸し みそ汁・梅干	つけうどん・かき揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら西京みそ漬焼・冷奴・ 切り昆布炒り煮・みそ汁	1707
26日 (水)	バターロール・レーズンロール・フルーツ ベーコンエッグ・コンソメスープ・牛乳	ご飯・サーロインステーキ  トマトサラダ・みそ汁	ご飯・お刺身・お浸し はすのきんぴら・みそ汁	1749
27日 (木)	パン・マーガリン・ツナオムレツ カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚照煮・ごま和え きのこ汁・漬物	桜ご飯・松風焼  豆腐サラダ・みそ汁	1664
28日 (金)	ご飯・いわし梅煮・炒り豆腐 みそ汁・焼のり	煮込みうどん・フルーツ やわらかおかき・牛乳	ご飯・鮭フライ 南瓜煮付・みそ汁・漬物	1563
29日 (土)	バターロール・マーガリン・フルーツ・牛乳 ほうれん草ソテー・にんじんポタージュ	カレーライス・大根サラダ コーヒーゼリー	ご飯・鯖の塩焼・ひじき煮 冷しトマト・みそ汁	1735
30日 (日)	ご飯・納豆・卵とじ みそ汁・佃煮	焼きそば・ふかひれスープ 杏仁豆腐・牛乳	ご飯・煮込みハンバーグ サラダ・みそ汁・漬物	1670
31日 (月)	かに雑炊・フルーツ・牛乳	スパゲティー(市販品)・スープ	ご飯・さばみぞれ煮 キャベツの煮浸し・オクラとろろ	1572

～炭水化物について2～

■炭水化物は1日にどれくらい摂ったらいの？

1日の摂取エネルギーのうち、およそ55～60%、つまり半分以上を炭水化物から摂るのが望ましいとされています。例えば1日1750kcalのエネルギーが必要な人が55～60%をご飯で摂ると、軽く茶碗にもったご飯(234kcal/150g)ではおよそ4杯～4杯半分に相当します。1970年代の日本の平均的な食事がこの比率であったと言われています。

■摂りすぎも減らしすぎもダメな理由

食事を摂ると血糖値は誰でも上昇します。インスリンというホルモンによって血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれ、血糖値は一定に保たれます。インスリンの分泌量が不十分だったり、働きが悪くなり血糖値が下がらず高い状態が続いているのが糖尿病です。

糖尿病まではいかなくとも、血糖が多いと血管は傷つきやすく、動脈硬化につながる恐れがあります。健康な人でも炭水化物を摂りすぎるとインスリンが大量に分泌されます。インスリンには余ったエネルギーを体に溜め込む性質があり、体に脂肪がつきやすくなります。(続く…)

～お知らせ～

*引越し準備のため、3月30日昼食から使い捨て食器を使用します。

*3月31日朝食から引越し特別献立です。通常の個別対応・きざみの対応等も簡略化します。ご了承ください。

