

予 定 献 立 表

2026年1月1日～1月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～りんごについて 2～

【りんごは医者いらず？】

「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言い伝え、由来は諸説ありますが、元々はヨーロッパで言い伝えられてきたそうで、りんごは世界中で体に良い栄養が含まれていることで知られています。風邪をひいて食欲がない時には、すりおろしたりりんごを食べたり、体調の悪い時にもりんごなら食べられたりしますよね。

【いいことたくさん！りんごの栄養素】

りんごには特筆したビタミン類などはないのですが、りんごならではの栄養素が含まれている、それがりんごが体に良いと言われている秘密です。りんごの85%は水分です。残りの15%に含まれる主な栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、ペクチン、セルロース、ポリフェノール、クエン酸やリンゴ酸があります。

◇カリウム…体内から塩分を排出する

◇食物繊維…腸の働きをよくし消化吸収を助ける。ペクチンには粘膜保護作用がある

◇ビタミンC…消炎効果

◇クエン酸・リンゴ酸…疲労回復に効果的

果糖、ブドウ糖、ショ糖の3種類の糖分を含み、消化・血行も良くしてくれるので、風邪の時やお腹の調子が悪い時に効果があるのです。



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (木)	かに雑炊・あんぽ柿・牛乳	雑煮(関東風)・車海老つや煮・紅白蒲鉾 スモークサーモン・数の子・ローストビーフ・伊達巻 一口昆布巻・八頭煮付・さくらんぼ餅	親子寿司・茶碗蒸・清汁	1576
2日 (金)	ほたて雑炊・フルーツ・牛乳	雑煮(関西風)・鴨ロース・紅鮭昆布巻 錦卵・栗きんとん・田作り・黒豆煮 かつおくるみ・紅白なます・和菓子	ご飯・サーロインステーキ フレンチサラダ・みそ汁	1721
3日 (土)	バターロール・マーガリン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス コールスローサラダ・ヨーグルト和え	ご飯・めばる煮付・辛子和え みそ汁・漬物	1618
4日 (日)	ご飯・納豆・切干大根煮付 お浸し・みそ汁	たらこスパゲッティー 茹野菜サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ハンバーグ もやし和え物・コンソメスープ	1657
5日 (月)	レーズン食パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ・華風スープ カリフラワーとえびの炒め物	ご飯・鮭の幽庵焼 筑前煮・ほうれん草しらす・みそ汁	1677
6日 (火)	ご飯・ツナのおろし和え 煮浸し・みそ汁・ふりかけ	煮込みうどん 人形焼・フルーツ・牛乳	ご飯・きやべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・佃煮	1593
7日 (水)	七草粥・一口生揚げ煮 梅干と漬物・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・お浸し・清汁	ご飯・すき焼き カリフラワーゆず香り和え・みそ汁	1557
8日 (木)	クルクルチョコレートパン・野菜スープ 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポークソテー お浸し・みそ汁・佃煮	ご飯・あじフライ・みそ汁 もやし和え物・ゆかり和え	1631
9日 (金)	ご飯・麩の卵とじ・辛子和え みそ汁・梅干	にゅうめん・さつま芋の塩カラメル フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の味噌煮・湯豆腐 もずく酢の物・清汁	1556
10日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ にんじんポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 酢の物・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ ひじき煮・みそ汁・漬物	1634
11日 (日)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ煮 みそ汁・佃煮	あんかけうどん 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりのかぶら風煮・みそ汁 ピーマンと竹輪きんぴら・ごま酢和え	1596
12日 (月)	ご飯・温泉卵・切昆布炒り煮 みそ汁・焼のり・牛乳	バターロール・胚芽ロール・フルーツ クリームシチュー・フレンチサラダ	ご飯・いわしの生姜煮【*骨ごと食べ可】 お浸し・長芋バターソテー・みそ汁	1645
13日 (火)	ご飯・ささかまもみじおろし にら玉・みそ汁・塩もみ	焼そば・トマトと卵のスープ ヨーグルトケーキ・フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1605
14日 (水)	パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ・コーヒゼリー	ご飯・鶏肉の黄金焼・湯豆腐 お浸し・みそ汁	1803
15日 (木)	玄米 & 黒糖ロール・ウィンナーソー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さばの塩焼・清汁 ポテト煮付・三色野菜和え物	ご飯・豚肉生姜焼・かぶの酢の物 ひじき煮・みそ汁	1644

本年もどうぞよろしくお願いいたします (生活支援課栄養一同)