

# 予定献立表

2026年1月16日～1月31日

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (金)	ご飯・切干大根煮付・梅干 ツナ玉葱のせ・なめこ汁	ほうとう・柚子大根 フルーツ・牛乳	五穀ご飯・マーぼー豆腐 きんぴらサラダ・みそ汁	1605
17日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのピカタ・お浸し 里芋ごまみそ煮・清汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ ふきのうま煮・酢の物・みそ汁	1668
18日 (日)	ご飯・納豆・ツナじやが みそ汁・ゆかり和え	あんかけそば 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・かれい煮付・湯豆腐 塩昆布和え・みそ汁	1485
19日 (月)	バターロール・オムレツ・牛乳 にんじんのポタージュ・フルーツ	ご飯・豚カツ・漬物 もやしと青菜のナムル・みそ汁	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 長芋の梅和え・清汁	1696
20日 (火)	ご飯・ほっけ旨味干・みそ汁 ポテトとさや甘辛煮・佃煮	長崎ちゃんぽん・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・あじハンバーグ・めかぶ 里芋そぼろミルク煮・みそ汁	1616
21日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・チキン南蛮 大根かか煮・清汁・浅漬け	ご飯・肉じゃが・お浸し ごぼうえのきサラダ・みそ汁	1818
22日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・マカロニサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・白身魚フライ 粉ふき芋おかか風味・みそ汁	五目ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え	1672
23日 (金)	ご飯・温泉卵・ひじき五目煮 ごま和え・みそ汁	カレーうどん・ババロア フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりの塩焼・もずく酢の物 ピーマン焼浸し・豚汁	1590
24日 (土)	バターロール&ツイストパン・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 コールスローサラダ・漬物	茶飯・おでん・お浸し・煮豆	1647
25日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物 みそ汁・漬物	スペゲティーナポリタン ポテトサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏大根・はすのきんぴら お浸し・みそ汁	1584
26日 (月)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・レバにら炒め・小龍包 華風コーンスープ・佃煮	ご飯・松風焼・お浸し 炒めなます・みそ汁	1682
27日 (火)	ご飯・いわしかつお煮・焼のり 野菜のきんぴら風・なめこ汁	すいとん・手作りプリン フルーツ・牛乳	麦飯・黒むつ粕漬焼 とろろ芋・くるみ和え・みそ汁	1764
28日 (水)	バターロール・ポトフ チーズ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・里芋変り煮 小松菜お浸し・みそ汁	ご飯・鶏肉唐揚・オクラおろし 切昆布きんぴら・みそ汁	1642
29日 (木)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス・大根サラダ マスカットゼリー	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・みそ汁	1756
30日 (金)	ご飯・五目豆・お浸し みそ汁・梅干	ほたての雑炊・白玉ぜんざい・牛乳 山芋短冊揚&えびかのこ揚・フルーツ	ご飯・コロッケ盛り合わせ ひじき煮・お浸し・みそ汁	1611
31日 (土)	パン・マーガリン・ジャム・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	天丼・みそ汁 三色野菜和え物	ご飯・豚肉えのき巻・清汁 ふろふき大根・たたき胡瓜	1678

《ミニ栄養メモ》



## ～りんごについて 3～

### 【りんごポリフェノール】

りんごに含まれるポリフェノールは総称して“りんごポリフェノール”と呼ばれています。強い抗酸化作用を持つことが分かっています。りんごを切ったり、皮を剥いたりすると断面が茶色くなるのは、この抗酸化力が関係しています。りんごポリフェノールが実を劣化させる酸素と表面でくっつくことで、中の果肉の酸化を防ぎ、みずみずしさを守っています。

そのりんごポリフェノールのうち約60%を占めるのが、“プロシアニジン”という成分です。

抗酸化作用をはじめとして、美白・育毛・内臓脂肪軽減・糖代謝サポート・抗アレルギー＆免疫といった、様々な良い作用があると研究で報告されています。

最近では生果のりんごとして、初めて機能性表示食品の認可を受けたことでも話題になりました。

なお、りんごポリフェノールは実よりも皮に多く含まれるため、皮ごと食べたり、皮を厚く剥きすぎないようにするのがおすすめです。熱にも弱いため、生のまま食べる方が効果的です。

