

予 定 献 立 表

2026年2月16日～2月28日

《 ミニ栄養メモ 》



～ミネラルについて 1～

[ミネラル]の存在はみなさんご存知かと思いますが、体内で一体どんな役割をしていると思いますか？

ミネラルは普段はあまり意識しないかもしれませんが、不足すると体に不調をきたす、なくてはならない栄養素です。ミネラルの具体的な役割を紹介していきます。




★体を形づくり、正しく機能させるミネラル★

そもそも、私たちは日々の食事でなぜミネラルを摂らなければならないのでしょうか？それは、私たちの体のつくりと関係があります。私たちの体は主に、**水分、たんぱく質、脂質、ミネラル**の4つの主要成分でできていますが、ミネラルは体内でつくることができないのです。

「ミネラル」は生物には存在せず、水や土壌にしかありません。ですから間接的に「ミネラル」を取り込んだ動植物を食べることで摂取する必要があります。

体に必要なミネラルは16種類とされており、“必須ミネラル”と呼ばれています。必須ミネラルには、体に含まれる量が比較的多い“主要ミネラル”と“微量ミネラル”があります。(続く…)



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16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・からすがれいおろし煮 うどのきんぴら・酢の物・みそ汁 	1633
17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	1592
18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・コロッケ盛り合わせ おろし和え・けんちん汁	1631
19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・お刺身・長芋の白煮 ごま和え・みそ汁	1623
20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	きつねうどん・フルーツ シュークリーム・牛乳 	ご飯・えびフライ・佃煮 茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁	1670
21日 (土)	パン・マーガリン・ウィンナーソー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	牛丼・深山和え・みそ汁	ご飯・さばのみそ煮 きんぴら風・磯香和え・千草碗	1643
22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 ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	1609
23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	1569
24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
25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 コールスローサラダ・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	1608
26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・みつばのお浸し	1780
27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・さわらしそ香焼 さつま芋レモン煮・磯香和え・みそ汁	1480
28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

