

# 予 定 献 立 表

2026年3月16日～3月31日

《 ミニ栄養メモ 》



## ～ミネラルについて 3～

必須ミネラルは厚生労働省による「日本人の食事摂取基準」(2025年改訂最新版)で摂取量の指標が定められていて、不足しがちなミネラルや、摂り過ぎに注意したいミネラルをチェックすることができます。

ミネラルの中には、“カルシウムとビタミンD”“鉄とビタミンC”など、他の栄養素と組み合わせると吸収されやすくなるものがある一方、“カルシウムとリン”“鉄と亜鉛と銅”など、似通った性質のもの同士ではお互いが競合し、吸収しにくくなる物もあるため、**食事全体に視野を広げ、食生活上で上手にバランスよく取り入れていく事が大切です。**

遠い昔、私たちの祖先は海から生まれました。海水と私たちの体液のミネラルバランスは、今に至っても似通っているといわれています。中には、その働きがまだわかっていないミネラルも多く存在しますが、大切なのは、そのバランスを保つことです。例えば、糖質のみだったり、野菜不足、加工食品や菓子類、お酒の摂り過ぎなど、偏った食生活ではミネラルが不足しがちになります。サプリメント等に頼るのではなく、バランスの取れた食事が第一となります。

最近、この飽食の時代で、栄養不足がクローズアップされています。高齢者の「サルコペニア」だけでなく、2025年日本肥満学会は若い世代の「FUS(女性の低体重による症候群)」という新しい概念、痩せすぎや栄養不足が原因で、いろいろな体の不調出てくる状態、を提唱しています。



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16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	1679
17日 (火)	ご飯・ポテトそぼろ煮 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	1596
18日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ ポテトのポタージュ・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	1760
19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	きじ焼丼・ふきのうま煮 お浸し・みそ汁	麦飯・鯖のみそ煮・とろろ芋 野菜のきんぴら風・清汁	1556
20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・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	1687
21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
22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
23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 生揚げ野菜あんかけ・ピーマン焼浸し	1550
24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	1597
25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
26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	1661
27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 漬物・けんちん汁(*非常食使用)	1574
28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・鶏肉のねぎ塩だれ ひじき煮・冷しトマト・みそ汁	1782
29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 アスパラサラダ・みそ汁・漬物	1708
30日 (月)	パン・マーガリン・マカロニサラダ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	中華丼・かきたま汁・浅漬	ご飯・あじの生姜焼 湯豆腐・お浸し・みそ汁	1569
31日 (火)	ご飯・竹輪と人参煮物 磯香和え・みそ汁・ふりかけ	つけそば・抹茶寒天 寄せゆばけんちん・牛乳	ご飯・鯖の味噌田楽・酢の物 茄子の炒め煮・清汁	1497