

# 予 定 献 立 表

2026年4月16日～4月30日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの塩焼・お浸し ひじき煮・みそ汁 	ご飯・豆腐ハンバーグ・漬物 レタスとしらすサラダ・なめこ汁	1605
17日 (金)	ご飯・ぜんまい油揚げ煮・みそ汁 キャベツとツナの和え物・佃煮	長崎ちゃんぽん あんずヨーグルト・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・卵豆腐 きんぴらごぼう・みそ汁	1660
18日 (土)	バターロール・レーズンロール・スープ煮 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼・もずく酢の物 大根と貝柱煮・みそ汁	ご飯・豚肉の塩麴焼・フルーツサラダ 切昆布きんぴら・みそ汁	1687
19日 (日)	ご飯・鮭と卵そぼろ煮 もやしの和え物・みそ汁・佃煮	冷しためきそば ドームケーキ(カスタード)・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ふきのうま煮・おろし和え・みそ汁	1549
20日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 卵の花炒め・お浸し・みそ汁	ご飯・かれのいあんかけ きゃべつお浸し・みそ汁	1614
21日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁・漬物 大根とあげの炒め煮	カレーうどん マスカットゼリー・牛乳	ご飯・コロケ盛合せ 白菜五目煮・みそ汁	1528
22日 (水)	レーズン食パン・マーガリン ハムサラダ・スープ・フルーツ・牛乳	麦飯・いわし生姜煮【*骨ごと喫食可】 とろろ芋・ごまあえ・清汁	ご飯・肉じゃが・冷奴 みそ汁・漬物	1588
23日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉オレンジソース ごま酢和え・みそ汁・佃煮	ご飯・かに玉・切干大根サラダ 華風スープ	1665
24日 (金)	ご飯・五目豆・鮭缶玉葱のせ みそ汁・焼のり	ラーメン・海草サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉みそ漬焼 青菜しらす・切干大根煮付・清汁	1483
25日 (土)	バターロール・マーガリン・ジャム・ウインナーソー ポテのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌びらめのムニエル 三色野菜和え物・清汁・佃煮	ご飯・鶏肉の香味だれ・土佐和え 新じゃがの和風ソテー・みそ汁	1653
26日 (日)	ご飯・温泉卵・大根きんぴら風煮 みそ汁・ゆかり和え	たらこスパゲティー・新玉葱サラダ ババロア・牛乳	ご飯・さんま蒲焼・南瓜煮付 お浸し・清汁	1659
27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・ぎょうざ スタミナ奴・華風スープ	天丼  ほうれん草しらす・みそ汁	1699
28日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮 みそ汁・漬物	焼きそば・フルーツ・牛乳 ほうれん草と卵のスープ	ご飯・ぶりの塩焼・ピーマン焼浸し カリフラワーうすくず煮・みそ汁	1411
29日 (水)	バターロール・ミルクロール・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・マカロニトマトスープ	ご飯・鶏肉の黄金焼 冷奴・茄子お浸し・みそ汁	ご飯・えびとほたての中華風炒め 冷し胡瓜・みそ汁・佃煮	1665
30日 (木)	パン・マーガリン・アスパラソーテ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	カレーライス 白菜のサラダ・ジョア	ご飯・鶏肉のソテー サラダ・みそ汁・漬物	1861

## ～ 食事性炎症 2 ～

食品には、炎症を促進する物と抑える物があります。

### ★炎症を促進する働きがある食品

そのまま食べられるように加工された加工食品(レトルト食品等)／精製された炭水化物／フライドポテトなどの揚げ物／砂糖が豊富なジュース類／牛肉などの赤身肉や加工肉(ソーセージなど)／マーガリン、ショートニングなど

### ★炎症を抑える働きがある食品

魚介類(EPA、DHAが豊富)／野菜・果物全般／全粒穀物／オリーブオイルなど

色々な面で身体によいとされていた魚、野菜、果物、全粒穀物などの加工度の低い食品が、単に健康的な食事ということだけでなく、炎症を抑えることによって様々な疾病防止の役割を果たしていると言えることが分かってきました。

現代人の忙しい毎日の中では、外食やすぐに食べられる便利な食品を利用しがちですが、調理方法は簡単で構わないので、できるだけ加工されていない食品を食べることが大切です。

喜望園の食事はできるだけ手作りを心掛けています。

