




日付	令和04年01月17日(月)	令和04年01月18日(火)	令和04年01月19日(水)	令和04年01月20日(木)	令和04年01月21日(金)	令和04年01月22日(土)	令和04年01月23日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン オムレツ&ベーコン スムージー(人参) 小魚アーモンド ふりかけ	ご飯 若鶏しょうゆ揚げ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(さつま芋・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・揚げ) 味のり ふりかけ	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(カレー) 玄米フレーク 牛乳 納豆 ふりかけ
エネルギー	745 kcal	917 kcal	795 kcal	660 kcal	815 kcal	698 kcal	851 kcal
蛋白質	24.4 g	21.5 g	25.4 g	25.4 g	23.1 g	17.5 g	29.2 g
脂質	11.7 g	27.9 g	20.0 g	12.7 g	12.7 g	10.3 g	20.3 g
炭水化物	120.7 g	148.8 g	132.1 g	112.7 g	156.3 g	145.6 g	143.0 g
食塩	2.8 g	2.0 g	2.1 g	2.6 g	1.4 g	3.9 g	2.1 g
昼食	半ライス(菜飯) スパゲティ(明太クリーム) アスパラベーコン炒め フルーツヨーグルト和え	ハヤシライス シュリンプサラダ バナナカステラ 牛乳	ご飯 ソイミートハムカットマトソース 白菜のコンソメ煮 ごぼうと4種豆のサラダ ほうれん草スープ 	ご飯 チーズダッカルビ 春雨の中華風炒め ポイルサラダ わかめスープ 牛乳	半ライス(五目御飯) ちくわ天そば マカロニサラダ プリン	ご飯 鯖のコチジャン煮 大根のおかか炒め オクラの和風ドレ和え 清まし汁(キャベツ・しめじ) 牛乳	ご飯 トンテキ 蓮根の甘酢金平 白菜とハムのわさびマヨ和え 中華スープ
エネルギー	910 kcal	1046 kcal	1292 kcal	1193 kcal	997 kcal	1036 kcal	987 kcal
蛋白質	28.1 g	35.8 g	28.7 g	48.6 g	30.3 g	33.1 g	33.7 g
脂質	19.2 g	31.9 g	62.1 g	47.8 g	26.7 g	36.8 g	36.3 g
炭水化物	162.4 g	159.1 g	159.8 g	150.4 g	164.4 g	144.6 g	130.5 g
食塩	3.1 g	3.5 g	3.7 g	3.5 g	4.8 g	3.3 g	3.9 g
夕食	ご飯 鶏肉とキャベツ炒め 若竹煮 ツナコーンサラダ 豚汁 カルシウム	ご飯 鱈の西京焼き 肉じゃが キャベポンきのこ 清まし汁(豆腐・三つ葉)	半ライス(わかめ) 味噌ラーメン 春巻き 山菜と切干大根ナムル 牛乳	豚の生姜焼き丼 里芋煮ころがし 青菜のピーナッツ和え 味噌汁(大根・麩)	ご飯 鶏と野菜の塩だれ炒め 煮豆腐 ひじきサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) ジョア	ご飯 かに玉麻婆あん 鶏ときくらげ炒め チヨレギ風サラダ 味噌汁(南瓜・揚げ)	ご飯 サーモンフライタルタルソース 大豆とベーコン和風煮 りんご 味噌汁(じゃが芋・水菜)
エネルギー	1058 kcal	746 kcal	1102 kcal	892 kcal	956 kcal	981 kcal	956 kcal
蛋白質	36.6 g	32.5 g	41.0 g	35.1 g	37.7 g	28.4 g	32.6 g
脂質	36.2 g	11.1 g	33.2 g	19.5 g	22.0 g	36.6 g	28.2 g
炭水化物	152.6 g	131.4 g	169.0 g	143.9 g	157.1 g	139.7 g	154.6 g
食塩	3.2 g	3.0 g	6.2 g	4.2 g	4.7 g	4.3 g	3.4 g
エネルギー	2713 kcal	2709 kcal	3189 kcal	2745 kcal	2768 kcal	2715 kcal	2794 kcal
蛋白質	89.1 g	89.8 g	95.1 g	109.1 g	91.1 g	79.0 g	95.5 g
脂質	67.1 g	70.9 g	115.3 g	80.0 g	61.4 g	83.7 g	84.8 g
炭水化物	435.7 g	439.3 g	460.9 g	407.0 g	477.8 g	429.9 g	428.1 g
食塩	9.1 g	8.5 g	12.0 g	10.3 g	10.9 g	11.5 g	9.4 g

献立は都合により、変更になることがあります。

<魚の健康効果について>

古くから、魚は日本人の食生活に欠かせない食材の一つです。近年、肉中心の食生活への変化など、魚離れが進んでいます。皆さんは魚はお好きですか？

今回は、魚を食卓に取り入れるべき三つの理由をご紹介します。

1. 生活習慣病予防 魚に含まれるω-3脂肪酸は、血中の中性脂肪や、悪玉コレステロールを減少させ、血流を改善。メタボリックシンドロームなどに改善効果があります。
2. アンチエイジング ω-3脂肪酸の血行促進効果によって全身の細胞が活性化され、ハリのあるみずみずしい肌が保たれます。
3. 能力アップ ω-3脂肪酸の一種である、DHAは脳の形成に必要な不可欠な栄養素です。アルツハイマー病発症リスクを大幅に減少します。
普段の肉中心の食生活から、少しずつ魚を食べる機会をふやしていくことで、病気になる前の健康な体を手に入れましょう。

