

予定献立表

日付	平成31年01月14日(月)	平成31年01月15日(火)	平成31年01月16日(水)	平成31年01月17日(木)	平成31年01月18日(金)	平成31年01月19日(土)	平成31年01月20日(日)
朝食	ご飯	ご飯、イエローパン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	ドッグパン、ご飯	ご飯	ご飯
	煮卵	ロールキャベツ	ハムチーズピカタ	半ライス	フランクフルト	芙蓉焼(フーヨーハイ)	ミートボール
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(もやし・なめこ)	ポタージュスープ	味噌汁(牛蒡・舞茸)	コンソメスープ	トマトスープ	うどん	コーンフレーク
	昆布佃煮	チーズ	お茶漬け	ハチミツ・マーガリン	フルーツ	のり佃煮	牛乳
朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
昼食	ご飯	ビーフカレーorクリームシチュー	炊き込みご飯	名古屋和風豚骨ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯
	かじきの竜田揚げ	コーンコロケ	鱈&いか天ぷらor豚のゴマ味噌焼	揚げ焼売 フェア	鶏の塩麹焼きor麻婆丼	油淋魚	和風ポークステーキ
	青菜とコーンソテー	チコレグ風サラダ	おでん風	もやしナムル	白菜のみぞれ煮	ひじきと枝豆の煮付	肉豆腐
	バナナー本	ジョア	みたらし団子	半ライス(菜飯)	タイ風ポテトサラダ	シーザーサラダ	キウイフルーツ
	味噌汁(キャベツ・ちくわ)		清まし汁(もやし・蒲鉾)	ヨーグルト	中華スープ	味噌汁(南瓜・ブナピー)	コンソメスープ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	照焼チキン	鮭のタルタル焼きor肉そば	チンジャオロースor揚げ鶏の葱ソース丼	鯖の塩焼きor豚肉ヒリ辛丼	赤魚の煮付けorヒレカツ&メンチ	鶏とにんにくの芽炒め	八宝菜
	スパソテー(明太子)	にらの卵炒め	さつま芋のレモン煮	五目豆	春雨の中華炒め	たこやき	春巻(キーマカレー)
	ツナサラダ	フルーツポンチ	コーンサラダ	みかん	青菜おかか和え	マカロニサラダ	もやしの磯和え
	コンソメスープ	味噌汁(豆腐・揚げ)	わかめスープ	味噌汁(卵・キャベツ)	豚汁	味噌汁(豆腐・なめこ)	味噌汁(じゃが芋・わかめ)
牛乳		牛乳		牛乳			
エネルギー kcal	2846 kcal	3253 kcal	2949 kcal	2703 kcal	3164 kcal	3120 kcal	2990 kcal
蛋白質 g	109.6 g	104.8 g	94.9 g	93.9 g	105.8 g	101.5 g	104.4 g
脂質 g	70.9 g	102.2 g	72.2 g	79.2 g	94.6 g	98.1 g	74.7 g

献立は都合により、変更になることがあります。



<しょうがの健康効果>

しょうがの辛み成分 (ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロン) → 血行を促進、体を温める、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働き また、強い殺菌力があります。
 しょうがの香り成分 → 食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。
 これらの辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があります。しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを生姜(しょうきょう)、乾燥したものを乾姜(かんきょう)と呼び、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられています。健康増進、美容促進、ダイエットに、また血の巡りが悪い方におすすめの食材です。

