

# 予定献立表

日付	平成31年01月21日(月)	平成31年01月22日(火)	平成31年01月23日(水)	平成31年01月24日(木)	平成31年01月25日(金)	平成31年01月26日(土)	平成31年01月27日(日)			
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(大根・しめじ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン オムレツ(プレーン) 野菜サラダ コーンスープ ヨーグルト 朝食セット	ご飯 照焼チキンモモ 野菜サラダ 味噌汁(卵・玉ねぎ) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 野菜はんぺん 野菜サラダ そば 味付のり 朝食セット	ご飯 チーズスクランブルエッグ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット			
	昼食	ご飯 鶏の中華風照焼きor塩焼きそば ポテトと大豆の揚げ ポイル野菜サラダ 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯 豚肉のバーベキューソースor二色丼 切干大根の中華炒め煮 ベーコンサラダ 味噌汁(豆腐・舞茸) コーヒータン	大阪風夜鳴きそば いか団子の甘酢あん フルーチェ <b>フェア</b> 半ライス(ゆかり)	<b>チーフメニュー</b> 	ご飯 かに玉麻婆あんorちらし寿司 さつま芋天ぷら キャベツ塩昆布和え 山菜汁 ジョア	ご飯 ポークジンジャー ビーフソテー 青菜のなめ茸おろし 中華スープ 牛乳	ご飯 鱈の磯辺揚げ こんにゃくの味噌田楽 白菜とベーコンのナムル風 清まし汁(大根・蒲鉾)		
		夕食	ご飯 焼肉風炒めorさんま蒲焼丼 鶏と昆布の煮物 りんご かきたま汁 牛乳	ご飯 さばの味噌煮or鶏レモンペーパー唐揚 野菜ソテー しば漬けとろろ けんちん汁	ご飯 鮭のチヌ焼or牛肉と野菜ピリ辛丼 湯豆腐 大根サラダ 味噌汁(里芋・わかめ) 牛乳	ご飯 鶏肉の山賊焼きor豚キムチ炒め 南瓜の煮付 もやしとわかめの和え物 味噌汁(白菜・舞茸) 牛乳	ご飯 かじきメンチorカレーうどん 竹の子の炒め煮 チーズサラダ 味噌汁(こんにゃく・なめこ)	ご飯 鱈の和風きのこあんかけ チヂミ ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)		
			エネルギー kcal	3000 kcal	3283 kcal	2767 kcal	3072 kcal	3060 kcal	2918 kcal	2947 kcal
			蛋白質g	113.1 g	110.2 g	101.1 g	88.6 g	91.8 g	106.6 g	98.8 g
			脂質g	89.4 g	104.4 g	64.9 g	105.4 g	83.9 g	77.0 g	77.2 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を保たれます。
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、病気知らずの健康な体を手に入れましょう。

1/24の昼食はチーフメニューです。内容は当日まで楽しみにしてください。

