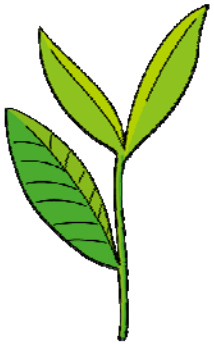
予定献立表

日付	令和元年05月27日(月)	令和元年05月28日(火)	令和元年05月29日(水)	令和元年05月30日(木)	令和元年05月31日(金)	令和元年06月01日(土)	令和元年06月02日(日)
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(里芋・揚げ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(牛蒡・揚げ) 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 ジュース	ご飯 温泉卵風 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
昼食	ご飯 豚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼or白身ﾌﾗｲｽﾊﾟｲｼｰ丼 春雨とひき肉の炒め物 オレンジ 味噌汁(卵・白菜) 牛乳	チーフメニュー 	ご飯 いかのｽﾀﾐﾅ炒or5種のﾁｰｽﾞｶﾂ&串カツ 肉じゃが キャベポン チゲスープ ヨーグルト	ご飯 フェア 「低糖質」蒸し鶏のハーブ風味 大根の肉味噌かけ 青菜なめ茸和え 清まし汁(豆腐・椎茸)	ご飯 酢豚or鶏めし丼 肉詰いなりの煮付 チョレギ風サラダ わかめスープ ジョア	ご飯 鱈の磯天ぷら 豆腐のきのこあん ブロッコリーのオイマヨ和え 味噌汁(もやし・舞茸)	ご飯 味噌カツ 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 水菜のおろし和え 清まし汁(豆腐・青梗菜)
夕食	ご飯 鶏の中華天ぷらor豚のｵｲｽﾀｰ炒め がんもの煮付け 海藻サラダ和え 清まし汁(青梗菜・椎茸)	ご飯 赤魚の煮付けor山菜とろろそば 鶏とれんこん炒め 繊大根のピリ辛和え 味噌汁(豆腐・えのき) 牛乳	ご飯 鶏肉の七味照焼きorねぎ塩豚丼 春巻き 豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯 鮭の塩焼きorかた焼きそば つくね串 杏仁フルーツ 味噌汁(こんにゃく・揚げ) 牛乳	ご飯 鰆のカレー竜田or豚の粕漬け焼き スパソテー(明太子) バナナー本 味噌汁(里芋・なめこ)	ご飯 鶏キムチ炒め 大学芋 ツナサラダ 味噌汁(大根・揚げ) 牛乳	ご飯 かじきのバジル焼き もやしチャンプルー オクラとトマトのポン酢和え 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	3185 kcal	3196 kcal	3053 kcal	2741 kcal	3227 kcal	2860 kcal	2821 kcal
蛋白質	116.1 g	102.0 g	112.1 g	115.4 g	101.2 g	98.5 g	107.7 g
脂質	111.7 g	92.6 g	89.0 g	77.9 g	94.5 g	74.2 g	64.9 g



献立は都合により、変更になることがあります。

〔栄養メモ〕 ★食事で紫外線予防❷★　先週のつづき・・・
食事からも、紫外線対策はできます。体の内側から健康になって、紫外線に負けない体をつくりましょう。
◎ビタミンC→メラニンの生成を抑え、出来てしまったメラニンを薄くする。多く含む食材は、いちご・ブロッコリー・ピーマン
◎ビタミンE、B2→メラニン色素の沈着に関係している過酸化脂質を低下させる。皮膚の分泌をコントロールする。ビタミンEは落花生・あんこう・タラコ。ビタミンB2は乳製品・牛・豚のレバー・カツオ・海藻に多く含まれる。
◎ビタミンB6→たんぱく質の代謝を高める。多く含む食材は、まぐろ・鮭・さば・ バナナ・さつまいも
◎タンパク質は皮膚を作り、維持をするのに必要不可欠！！肉・魚介類・大豆・豆製品に多く含まれる。
◎ビタミンA→皮脂腺や汗腺の働きを保つ　。カロテンは抗酸化作用により紫外線の害から守り、人参・トマトに多く含まれ、レチノールはレバー・うなぎ・ チーズに多く含まれる。
◎コラーゲン→皮膚の真皮を構成する重要な要素であり、豚足・手羽・肉や魚の骨・皮・すじ・うなぎに多く含まれる。