



予定献立表



日付	令和元年09月09日(月)	令和元年09月10日(火)	令和元年09月11日(水)	令和元年09月12日(木)	令和元年09月13日(金)	令和元年09月14日(土)	令和元年09月15日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・揚げ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(卵・みつば) お茶漬け 朝食セット	ミニバンケーキ+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	ドッグパン、ご飯 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット ジュース	ご飯 とろろオクラ 野菜サラダ そば のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット
昼食	ご飯 味噌カツorそぼろ丼 もやしチャンプルー グリーンサラダ 味噌汁(もやし・えのき)	ご飯 油淋魚or山菜おろしうどん 竹の子の炒め物 パイナップル 味噌汁(大根・わかめ) ジョア	ご飯 豚カルビ焼or鶏の塩唐揚げ れんこん金平 キャベツとかにかまの辛子和え 清まし汁(ほうれん草・麩) 牛乳	チーフメニュー 	ご飯 豚肉と揚げ辛味炒めor鯖磯部揚げ ひじきの煮付 お月見ゼリー 味噌汁(えのきたけ・白ねぎ)	ご飯 鶏ソテーチリソースかけ すき煮風 インゲンのごまマヨ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) 牛乳	ご飯 サーモンフライタルタルソース マカロニケチャップ炒め キャベツ塩昆布和え 味噌汁(たまねぎ・揚げ)
夕食	ご飯 豚のマスタード焼orイカとコンキヌ炒め 大根とちくわの炒め煮 ほうれん草のピーナッツ和え 中華スープ 牛乳	ご飯 鶏肉ソテー塩だれ回鍋肉丼 湯豆腐 きゅうりのキムチ和え 味噌汁(里芋・かいわれ)	ご飯 ポークステーキorさんまの蒲焼 さつま芋の煮物 生野菜サラダ 味噌汁(もやし・キャベツ)	ご飯 シルフィーユカト(大葉)or鶏七味照焼丼 鶏と卵の炒め物 ツナコーンサラダ 味噌汁(白菜・こんにゃく) 牛乳	チキンカレーorクリームシチュー ミニメンチカツ コールスローサラダ ソファール	ご飯 鱈の韓国風煮 春雨の中華風炒め ハムサラダ 味噌汁(豆腐・もやし)	ご飯 焼肉風炒め 春巻き 青菜のナムル風 味噌汁(大根・さつまいも)
エネルギー	3103 kcal	2975 kcal	3089 kcal	2781 kcal	3136 kcal	2830 kcal	2952 kcal
蛋白質	111.2 g	105.9 g	107.2 g	93.2 g	96.6 g	104.1 g	96.9 g
脂質	101.0 g	76.5 g	96.5 g	97.7 g	93.1 g	69.5 g	77.6 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] 秋刀魚の栄養・効能効果はすごい！？

食品の栄養評価のひとつにタンパク価(プロテインスコア)という基準があります。これは、ある食材のタンパク質に、必須アミノ酸(体内では合成されず食べ物により取らなければならないアミノ酸)の種類と量が、どれくらいの割合で含まれるかを示すもので、秋刀魚はほぼ100近くあります。これは、魚の中ではトップクラスで、牛肉やチーズをしのぐ高率の良いタンパク食品なのです。

また、秋刀魚は高脂肪でもあります。良質の不飽和脂肪酸であるEPAやDHAが多く含まれているので、心配はいりません。この、EPAは血液中のコレステロールを低下させ、血栓をできにくくする効果があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞予防が期待できます。DHAには、コレステロールを抑える作用とともに、脳細胞の成長をうながし、脳を活性化する働きがあります。

ほかにも、皮膚・粘膜や目の健康(ビタミンA)、カルシウム吸収を促しての骨粗しょう症予防(ビタミンD)、抗酸化によるがん・老化予防(ビタミンE)など、さまざまな栄養素が含まれており、積極的に食べてもらいたい食品の一つです。

9/12(木)は昼食にチーフメニューがあります。楽しみにしてください。