



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