



# 予定献立表



日付	令和元年09月16日(月)	令和元年09月17日(火)	令和元年09月18日(水)	令和元年09月19日(木)	令和元年09月20日(金)	令和元年09月21日(土)	令和元年09月22日(日)	
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(里芋・なめこ) 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 コーンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 さんまのみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・えのき) 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 とろろオクラ 野菜サラダ そば 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	
	ご飯 鶏天ポン酢or和風スープスパ カニ風味卵巻き 野菜サラダ(卵) 味噌汁(白菜・椎茸) 牛乳	ご飯 鶏肉生姜焼きor牛しぐれ煮并 白菜のあっさり煮浸し マカロニオーロラサラダ 豚汁	ご飯 かに玉麻婆あんor焼きそば 肉じゃが フルーチェ 中華スープ	ご飯 酢豚orオムカレー スナップえんどうのサラダ キウイフルーツ キャロットスープ	ご飯 さばの味噌煮 八宝菜風 ごぼうサラダ かきたま汁 牛乳	ご飯 鶏の中華風照焼き 南瓜の煮付 ピリ辛冷奴 わかめスープ 牛乳	ご飯 鱈の七味唐揚げ がんもの煮付け 和風サラダ 清まし汁(蒲鉾・えのき)	
	ご飯 かじきの竜田揚げorねぎ塩豚丼 切干大根煮 オレンジ 清まし汁(しめじ・蒲鉾)	ご飯 赤魚の粕漬けor豚のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 ちくわとわかめの酢の物 味噌汁(さつま芋・人参) ジョア	ご飯 冷しゃぶorソースチキンカツ丼 メンマとこんにゃくの炒り煮 織大根のピリ辛和え 味噌汁(もやし・舞茸) コーヒーマル	ご飯 鮭クリームソースかきor鶏レモンペッパー唐揚 ビーフンソテー キャベツのごま和え 味噌汁(里芋・揚げ) 牛乳	ご飯 和風ポークステーキ ほうれん草とコーンソテー 豆サラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ご飯 いかのスタミナ炒め チキンボール天ぷら ハムコーンサラダ 味噌汁(大根・揚げ)	ご飯 豚皿 ふかしいも もやしの中華和え 味噌汁(キャベツ・なめこ)	
	エネルギー 蛋白質 脂質	2924 kcal 110.9 g 81.7 g	3101 kcal 109.2 g 81.4 g	2989 kcal 95.3 g 88.7 g	3014 kcal 94.0 g 108.4 g	3271 kcal 117.2 g 104.8 g	2864 kcal 103.3 g 70.8 g	2816 kcal 98.6 g 65.9 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〕最近疲れやすい方はいますか。  
 野菜は薬ではないので、必ず効力があるというものではありませんが、疲労回復に良いとされる食材を紹介します。  
 ・にんにく→強烈なおい成分、アリシンは疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高め、体内に長くとどまって、疲労回復効果を長続きする作用があります。  
 ・にら→にんにくと同じで、にらの香り成分に、アリシンが含まれ、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果を長続きさせます。また、皮膚の粘膜を強化するカロチンも豊富で、ビタミン類、ミネラルも含まれ、栄養的にも優れています。  
 ・アスパラ→アミノ酸の一種、アスパラギン酸が、エネルギー代謝を高め、スタミナをつけて、疲労に対して抵抗力がつけます。  
 スタミナをつけるためには、腸を健康に保つことが大事。食物繊維(かぼちゃ、さつまいも、ごぼうなど)を普段からとっておくとよいです。疲れると甘いものが食べたくなる人が多いと思いますが、摂り過ぎると、疲労回復に大切なビタミンB1の吸収を妨げてしまうので、注意が必要です。