



予定献立表



日付	令和02年01月13日(月)	令和02年01月14日(火)	令和02年01月15日(水)	令和02年01月16日(木)	令和02年01月17日(金)	令和02年01月18日(土)	令和02年01月19日(日)
朝食	ご飯	ご飯、ロールパン	ご飯	ミニバンケーキ+ベーコン	ドッグパン、ご飯	ご飯	ご飯
	煮卵	ハムチーズピカタ	鶏ごぼうの照焼	半ライス	ウインナー	肉詰めいなり	ミートボール
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(大根・わかめ)	ポタージュスープ	味噌汁(もやし・なめこ)	コンソメスープ	トマトスープ	うどん	コーンフレーク
	昆布佃煮	チーズ	お茶漬け	ハチミツ・マーガリン	フルーツ	朝食セット	牛乳
	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
	ジュース	ジュース			ジュース		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	チーフメニュー	フェア	ご飯	ご飯
	鮭のチャンチャン焼き風	豚肉のスパナ炒めor揚鶏の葱ソース丼	白身魚のカレー天ぷらorチャーハン		函館風塩ラーメン	鶏の甘辛炒め	鱈の西京焼
	野菜コロッケ	五目豆	湯豆腐(中華だれ)		半ライス(わかめ)	ひじきと枝豆の煮付	たこやき
	レタスサラダ	小エビのサラダ	みかん		揚げ焼売	りんご	マカロニサラダ
清まし汁(小松菜・麩)	味噌汁(白菜・ごぼう)	わかめスープ		海藻サラダ	味噌汁(白菜・しいたけ)	清まし汁(大根・水菜)	
ヨーグルト	ヨーグルト			ジョア			
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	親子煮	さばの味噌煮orかき玉うどん	鶏肉の生姜焼きor牛肉のチャブチ	ホークステーキおろしソースorサンマの蒲焼丼	ヒレカツ&ささみフライor豚皿	イカリン&黒ハンペンフライ	豚肉の豆板醤焼き
	スパンテー(明太子)	ハムカツ	おでん風	にらの卵炒め	もやしのソテー	小松菜と豚肉の炒め物	白菜とベーコン煮びたし
	オクラと胡瓜の中華サラダ	青菜おかか和え	ポテトサラダ	豆腐サラダ	キャベツの浅漬け風	ハムサラダ	コーンフレークサラダ
味噌汁(キャベツ・ねぎ)	清まし汁(蒲鉾・水菜)	味噌汁(キャベツ・えのき)	味噌汁(たまねぎ・ほうれん草)	味噌汁(豆腐・里芋)	味噌汁(卵・なめこ)	味噌汁(じゃが芋・わかめ)	
牛乳		牛乳	牛乳		牛乳		
エネルギー	2713 kcal	3150 kcal	2793 kcal	3534 kcal	2767 kcal	2763 kcal	3118 kcal
蛋白質	92.5 g	115.8 g	100.0 g	124.2 g	94.8 g	90.9 g	105.3 g
脂質	64.7 g	90.6 g	74.4 g	138.3 g	78.9 g	68.9 g	92.1 g



献立は都合により、変更になることがあります。

<しょうがの健康効果>

しょうがの辛み成分 (ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロン) → 血行を促進、体を温める、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働き また、強い殺菌力があります。

しょうがの香り成分 → 食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。

これらの辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防止、がんの発生・進行を防ぐ効果があります。しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを生姜(しょうきょう)、乾燥したものを乾姜(かんきょう)と呼び、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられています。健康増進、美容促進、ダイエットに、また血の巡りが悪い方におすすめの食材です。

