



# 予定献立表



日付	令和02年01月20日(月)	令和02年01月21日(火)	令和02年01月22日(水)	令和02年01月23日(木)	令和02年01月24日(金)	令和02年01月25日(土)	令和02年01月26日(日)
朝食	ご飯	ご飯、黒食パン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	若鶏ピカタ	スクランブルエッグ+ハム	半ライス	ハンバーグ	さつま揚げの生姜醤油煮	照焼チキン
	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(もやし・揚げ)	コーンスープ	味噌汁(ごぼう・にんじん)	コンソメスープ	オニオンスープ	うどん	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味付のり	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		
昼食	ご飯	ご飯	シーフードカレーorクリームシチュー	ご飯	ご飯 <b>フェア</b>	ご飯	ご飯
	鮭の唐揚げ甘酢あんorオムレツ	豚しゃぶ温野菜添えor鶏めし丼	3種のチーズロール	えびチリorスパゲティ(ミート)	2種の北海道産クリームコロッケ	赤魚の煮付け	回鍋肉
	肉じゃが	揚げさつま芋の甘辛煮	ベーコンサラダ	チョレギ風サラダ	麻婆春雨	豚と野菜の塩だれ炒め	白菜のあっさり煮浸し
	コールスローサラダ	シュークリーム	牛乳	バナナー本	フルーツヨーグルト和え	かぼちゃサラダ	もやしとハムの中華サラダ
	味噌汁(白菜・えのき)	エスニック風スープ		わかめスープ	豚汁	味噌汁(豆腐・なめこ)	清まし汁(大根・蒲鉾)
牛乳		コーヒー牛乳					
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏ソテー薬味がけorジャン肉飯	鯖塩焼きor豚骨台湾風ラーメン	カンキョウorもやし豚キャベツ炒め	鶏の一味揚げor豚の甘だれ丼	鯖の胡麻焼きor豚のピリ辛炒め	チキン南蛮	さんまの竜田揚げ
	大豆とウインナーのトマト煮	れんこん金平	こんにゃくの味噌田楽	生揚げのそぼろあん	チキンボール天ぷら	切干大根煮	高野豆腐の卵とじ
	青菜のなめ茸おろし	キャベツのツナマヨ和え	織大根のピリ辛和え	ひじきのサラダ	チーズサラダ	エッグサラダ	みかん
中華スープ	味噌汁(豆腐・しめじ)	山菜汁	味噌汁(さつま芋・舞茸)	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	
	ジョア			牛乳	牛乳		
エネルギー	3058 kcal	3352 kcal	3016 kcal	3013 kcal	3274 kcal	3038 kcal	2900 kcal
蛋白質	114.1 g	100.0 g	85.6 g	93.0 g	108.7 g	111.0 g	106.1 g
脂質	87.2 g	106.9 g	81.0 g	100.3 g	91.4 g	90.0 g	77.6 g



献立は都合により、変更になることがあります。

### <魚の健康効果について>

古くから、魚は日本人の食生活に欠かせない食材の一つです。近年、肉中心の食生活への変化など、魚離れが進んでいます。皆さんは魚は好きですか？今回は、魚を食卓に取り入れるべき三つの理由をご紹介します。

1. 生活習慣病予防 魚に含まれるω-3脂肪酸は、血中の中性脂肪や、悪玉コレステロールを減少させ、血流を改善。メタボリックシンドロームなどに改善効果があります。
2. アンチエイジング ω-3脂肪酸の血行促進効果によって全身の細胞が活性化され、ハリのあるみずみずしい肌が保たれます。
3. 能力アップ ω-3脂肪酸の一種である、DHAは脳の形成に必要な不可欠な栄養素です。アルツハイマー病発症リスクを大幅に減少します。普段の肉中心の食生活から、少しずつ魚を食べる機会をふやしていくことで、病気になる前の健康な体を手に入れましょう。

