



日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal		
				牛乳	ジョア	
1	水	鶏もも肉山椒焼き サラダ 切り干し大根煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	884	837	
2	木	MIXフライ 和えもの 牛蒡サラダ コンソメスープ ごはん	牛乳orジョア	852	805	
3	金	たぬきうどん 里芋煮付け おにぎり2種 柴漬け	牛乳orジョア	872	825	
6	月	牛すじ煮込み和風カレー サラダ 福神漬け フルーツポンチ	牛乳orジョア	941	894	
7	火	五目炒飯 手造り餃子 にゅうめん ゼリー	牛乳orジョア	802	755	
8	水	煮込みハンバーグ 和えもの サラダ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	840	793	
9	木	あじフライ サラダ オムレツ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	1001	957	
10	金	おでん かおり和え 豚汁 ごはん	牛乳orジョア	869	822	
13	月	スポーツの日				
14	火	衣笠井 うま煮 浸し けんちん汁	牛乳orジョア	778	731	
15	水	いかフライ サラダ 五目煮豆 クリームスープ ごはん	牛乳orジョア	816	769	
16	木	八宝菜 南瓜含め煮 味噌汁 味ごはん	牛乳orジョア	787	740	
17	金	とんかつ サラダ 旨煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	819	772	
20	月	あいがけカレー(ポーク&チキン)大根サラダ 福神漬け コンポート	牛乳orジョア	845	798	
21	火	筑前煮 卵の花炒り煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	842	795	
22	水	かぼちゃフライ サラダ うま煮 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	968	921	
23	木	スパゲティミートソース ドレッシング和え フルーツ	牛乳orジョア	933	886	
24	金	きのこ散らし寿司 南瓜含め煮 牛肉コロッケ すまし汁	牛乳orジョア	741	694	
27	月	ミンチカツ サラダ 五目高野 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	924	877	
28	火	治部煮風 磯辺揚げ 胡麻和え 赤だし ごはん	牛乳orジョア	871	824	
29	水	オムライス(デミソース) 野菜炒め ミネストローネ	牛乳orジョア	989	942	
30	木	しっぽくうどん 焼き厚揚げ 色ごはん	牛乳orジョア	887	840	
31	金	海老カツ サラダ ポテトサラダ 酢のもの スープ ごはん	牛乳orジョア	888	841	

都合により献立の一部が変更することがあります。

- ①栄養バランスの良い食事
- ②適切なエネルギーの食事
- ③規則正しい食事

知っておきたい栄養学の基礎知識

●「野菜を1日350g以上食べましょう」
これは健康な生活を維持するために掲げられている目標です。現状は、成人の1日の摂取量の平均は280.5gで、この10年間、ほぼ横ばい状態が続いています。野菜は生活習慣病の予防に役立つ豊富な栄養素が含まれています。野菜のパワーを知って、毎日の食生活に少しずつ野菜料理をプラスしてみましょう。

●「野菜のちから」
野菜を食べることは、身体の調子を整え、老化防止や発がんの抑制、免疫力の向上などにつながると期待されています。野菜に多く含まれているビタミンはβ-カロテン ビタミンB1 ビタミンC等です。抗酸化作用、エネルギー代謝、免疫力向上などのサポート役で働きます。

●「1日に食べる野菜の種類と量」
350gの内、1/3量にあたる120gは色の濃い野菜として知られる緑黄色野菜から、残り230gはその他の淡色野菜から摂ることで、野菜の含まれるさまざまな栄養素をまんべんなく補えます。

緑黄色野菜	淡色野菜
ほうれん草 1/4束 (50g)	きゅうり 1/2本 (50g)
トマト 1/4個 (40g)	たまねぎ 1/6個 (30g)
にんじん 1/5本 (30g)	大根 3cm (80g)
	レタス 外葉1枚
	茄子 1/2本 (50g)