

週間献立表



食種: 常食1600

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	
朝食	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 納豆 人参しりしり かぶのゆかり和え	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(鮭) れんこんのきんぴら ご飯のお友	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 鶏大根 じゃこピーマン とろろ芋	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 だし巻き卵 すき昆布と厚揚げ煮 ご飯のお友	ご飯(120g) 白菜とさつまいもの味噌汁 あじ塩焼き 春雨サラダ 味付けのり	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 あんかけ豆腐 南瓜のそぼろ煮 ご飯のお友	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 オムレツ 切干し大根の炒め煮 ふりかけ(Zn)	
	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g	
	昼食	ご飯(120g) 豆腐ハンバーグ(洋風) ごま和え(ほうれんそう) フルーツ(バナナ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	にごり寿司 すまし汁(豆腐・ほうれん草) イオンゼリー 牛乳 お寿司の日	赤飯(精白米) 鶏肉のマーレド・照焼き 揚げ南瓜とパプリカの浸し 菜花の和え物 お米のムース	ご飯(120g) 鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	炊き込みご飯 五目卵焼き おなか和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳	親子丼 春の天ぷら盛り合わせ フルーツ(オレンジ) 牛乳 春分の日	ご飯(120g) 鯖の香味焼 きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) 牛乳
		エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
おやつ		ビスコ	じゃがりこ	おやつセレクト	ぼたぼた焼き ジョア	誕生日会ケーキ 紅茶	サッポロポテト	フライドポテト
		エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 46 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 1.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 0.2 g
	夕食	ご飯(120g) ワンタンスープ 鶏肉のみそ焼き 大根の炒め煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) キャベツと絹さやの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 茶わんむし フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 かれいの煮つけ 菊花和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 冬瓜の中華スープ 豆腐の中華風煮 ひじきサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) コンソメスープ クリームシチュー もやしとハムのサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 たらのポテト焼き キャベツソテー フルーツポンチ	ご飯(120g) 中華風スープ 酢鶏 中華風サラダ フルーツ(バナナ)
		エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 3.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
栄養成分		エネルギー 1612 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 73.4 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 53.5 g 食塩相当量 5.6 g

食生活で花粉症の症状を軽減!

- ◎いろいろな食べ物をバランスよく
- ◎食事は規則正しく
- ◎旬のもの、特に旬野菜で食物繊維をたくさん摂る
- ◎肉中心の食生活から魚中心の食生活に
- ◎身体を温めてくれる食材を食べる
- ◎甘い物、冷たい物の摂りすぎに注意
- ◎辛い食べ物、アルコールなどの刺激物は控える
- ◎インスタント食品や加工食品などの食品添加物の多く含まれるものは控える
- ◎普段の水分補給はジュースなどを避け、お茶系、ミネラルウォーターを
- ◎アルコールは控え、飲む場合もビールは控え日本酒がワインを少量



花粉症に効果的な食材は?

- 乳酸菌(ヨーグルト 味噌など)・・・細菌バランスを改善して免疫力を高める。
- ポリフェノール(ワイン 緑茶 大豆など)・・・抗酸化物質が多く毛細血管の強化、保護、活性酸素を抑制し血流改善。化学物質のヒスタミン放出を抑制し、花粉症の症状を穏やかにする。
- シソ・・・免疫を強化させ、アレルギー反応を抑える物質に変化できるα-リノレン酸が大量に含まれる。
- 甜茶(バラ科)・・・甜茶ポリフェノールが免疫細胞に働きかけて、花粉症をはじめ、アレルギー性鼻炎のもとであるヒスタミンなどの放出量を減少。
- 魚介類(特に青魚)
- 葉味類(長ねぎ・しょうが・にんにく)
- 緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草)・・・野菜にはポリフェノールだけでなく、免疫機能を高めてくれるビタミンやミネラル、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富にある。
- 根菜類(大根・かぶ)
- ハーブ(ペパーミント ローズヒップ)・・・ペパーミントには抗アレルギー作用があるミントポリフェノールが、ルイボスティには抗酸化作用のあるフラボノイドが含まれる。