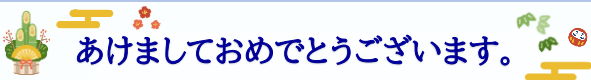




済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1 休業日	2 休業日	3 休業日
4	5 魚の黒ゴマ焼き スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	6 あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	7 ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	8 鶏肉トマト煮 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	9 かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	10 にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ﾌﾞﾛｯｶ (ｸﾞﾚｰﾌﾟ)
	エネルギー 526kcal たんぱく質 24.8g 脂質 7.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.6g 脂質 10.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 536kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.3g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 482kcal たんぱく質 28.8g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.2g
11	12 揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ﾌﾞﾛｯｶﾍﾞｰﾘｰ	13 チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート	14 サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ﾌﾞﾛｯｶ (ﾋｰﾁ)	15 豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	16 鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ﾋｰﾁｾﾞﾘｰ	17 魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 631kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 670kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 625kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
18	19 おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ストロベリームース	20 鮭のポトフ きしめん 和え物 ｺｰﾋｰ牛乳プリン	21 にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	22 鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	23 魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	24 ｼﾗｽ入りだし巻き卵 炒り豆腐 ｶﾘﾌﾏｰﾒ肉和え ﾌﾞﾛｯｶ (ﾋｰﾁ)
	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.0g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
25	26 豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 プリン	27 鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し リンゴコンポート	28 麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	29 かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	30 ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンｺﾞのｺﾝﾎﾟｰﾄ	31 ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 450kcal たんぱく質 23.8g 脂質 4.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g



あけましておめでとうございます。

今年は「フードロス」を減らしてみませんか？

売れ残り、食べ残り、賞味期限切れなど本来食べれるのに捨てられてしまう食品のことを「フードロス」と言います。日本では「フードロス」の量が年間に約464万トンと推計されており、単に「もったいない」というだけでなく、環境や経済にも関わる問題です。

例えば、お正月の「おせち料理」は直前のキャンセルや店頭での売れ残りなど毎年多くが破棄されてしまっています、私たち一人ひとりが意識し無駄なく食べきるようにしましょう。

フードロスを減らすには！

【家庭】

- ・食材を無駄なく使用し、作り過ぎないように工夫する
- ・食材を買ったら下処理をし、適切に保存し上手に使い切る

【外食】

- ・食べられる量を注文する
- ・フードロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

【買い物】

- ・買い物の前に家の食材をチェックし、余分には買わない
- ・食材の期限を確認し、使用予定に合わせて、なるべく商品棚の手前から取る



管理栄養士 下園啓太