



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
1	2 ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	3 あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 節分ボーロ	4 ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	5 揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	6 かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	7 にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し アロカ(カレールー)
	エネルギー 754kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.1g 脂質 10.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 5916kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	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
8	9 揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 アロカゼリー	10 チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート	11 サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ ブロッカ(ピーチ)	12 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	13 鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	14 魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 バレンタインデザート
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.7g 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 508kcal たんぱく質 17.6g 脂質 5.2g 食塩相当量 1.8g
15	16 おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカゼリー	17 鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒート牛乳プリン	18 にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	19 鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	20 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	21 シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー肉和え ブロッカ(ピーチ)
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.4g 脂質 12.4g 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
22	23 豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカゼリー	24 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	25 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	26 かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	27 ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンゴのコンポート	28 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 594kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.3g 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

水の「軟水」、「硬水」って、なにが違うの？

私たちが普段飲んでいる水は、その硬度によって「軟水」、「硬水」に分かれています。ここでいう硬度とは、水に含まれる「カルシウム」「マグネシウム」などのミネラルの量を表しています。

日本の水道水は軟水ですが、海外では国・地域によって様々です。

軟水・・・日本、ニュージーランド、カンボジア、フィンランド、ソウル(韓国)、ニューヨーク(アメリカ)など

硬水・・・ドイツ、フランス、イタリア、オランダ、スペイン、インド、北京(中国)、ラスベガス(アメリカ)など



～「軟水」の特長～

ミネラルの含有量が少なく、お腹にも優しいので赤ちゃんや小さい子供にも安心して飲ませることができます。

肌や髪にも優しく身体や髪を洗っても心配はほとんどありません。

まるやかで口当たりが軽くすっきりとした味わいで飲みやすいです。

～「硬水」の特長～

カルシウム、マグネシウムが豊富です、これらは血液をサラサラにして動脈硬化の予防になります。

マグネシウムは下剤にも使われていて便通を良くし便秘解消が期待できます。

しかし、腎臓に問題があるとカルシウムが濾過できず結石の原因となります。

～料理への活用～

軟水は出汁の旨味を引き出したり、お米をふっくらと炊き上げることができます。硬水は肉を使った煮込み料理に向いています、硬水に含まれるミネラルが肉に作用し肉を軟らかくし、また肉から灰汁を取り除いてくれます。

管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g(全粥なら330g)が含まれます。