



献立



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	3	4	5	6	7
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 ひなまつりゼリー	ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ブロッカ(グレープ)
	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 542kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.0g 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 591kcal 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	10	11	12	13	14
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッカゼリー	チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート	サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ ブロッカ(ピーチ)	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	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	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 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
15	16	17	18	19	20	21
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカゼリー	鮭のポトフ きしめん 和え物 ヨービー牛乳プリン	にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	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	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え 蒸しまんじゅう
	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 523kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.3g
22	23	24	25	26	27	28
	豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカゼリー	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	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	かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンゴのコンポート	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
29	30	31	1	2	3	4
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン				
	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 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.96g 食塩相当量 2.2g				

調味料のはなし～みりん編～



「みりん」は日本料理にかかせない調味料であり、上品でまろやかな甘味と旨味、深いコクを与えてくれます。また、アルコールを14%程度含んでおり様々な調理効果が期待できます。

「みりん」の起源には諸説ありますが、代表的な説は戦国時代に中国から「蜜淋(ミイリン)」という甘いお酒として日本に伝わったとされています。それが江戸時代後期になると、うなぎのたれやそばつゆなどの調味料として使われるようになりました。

次に「みりん」の役割と効果について簡単に紹介していきます。上手く使いこなせば料理の腕が上がります。

～みりんの役割と効果～

【まろやかな甘味】

みりんは9種類以上の糖で構成されているため、上品でまろやかな甘味をもたらします。

【煮崩れを防ぐ】

みりんに含まれるアルコールの作用で野菜の細胞組織の崩れを抑え、食材の旨味を閉じ込めてくれます。

【照り・ツヤを与える】

みりんに含まれる糖類の作用によって、加熱すると食欲をそそる照りとツヤを生み出します。

【味がしみ込む】

みりんに含まれるアルコールは浸透性が高いため、味付けが早く均一に浸透します。