



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
29	30	31	1	2	3	4
			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 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
5	6	7	8	9	10	11
	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 お花見デザート	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 680kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.3g 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
12	13	14	15	16	17	18
	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 コーヒート牛乳プリン	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 カリフラワー肉和え ブロッカゼリー
	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
19	20	21	22	23	24	25
	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 670kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.1g 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
26	27	28	29	30	1	2
	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	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		
	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	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		

ワインを料理に使ってみませんか？

～ワインは料理に深みやコクを加え豊かな風味を引き出す役割を果たします～

ワインってどんなお酒？



ぶどうを原料とし、それを酵母によりアルコール発酵させて作られたお酒です。

古代エジプトの壁画や旧約聖書にも登場するほど、歴史の古いお酒の1つとして言われています。

収穫したぶどうの栽培方法や土地の環境が、そのままダイレクトにワインの品質に反映されるので、さまざまな味や香りを楽しめるのがワインの大きな魅力です。そのため栽培された産地がそのままワイン名となることが多いです。

【料理への活用】

赤ワイン・・・ジューシーな肉料理や濃厚なソース等の味の濃い料理へ。
お肉は柔らかく、コク深い味わいを与えてくれます。



白ワイン・・・淡白な白身魚や鶏肉のほか、野菜や乳製品を使ったあっさりした料理へ。生臭さを消し、爽やかな風味を与えてくれます。

【簡単赤ワインソースの作り方】

～ハンバーグやステーキにかけて美味しく味わえます～

- ・赤ワイン 160cc
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・みりん 小さじ2
- ・にんにく 1かけ
- ・バター 5g×2

- ①小鍋を火にかけ、1つ目のバターを入れて溶かし、みじん切りにしたにんにくを軽く炒めます。
- ②赤ワインを入れ、沸騰させてアルコールを飛ばし、煮詰めていきます。
- ③煮詰まってきたら、しょうゆとみりんを入れて弱火で少し煮詰めて、2つ目のバターを入れてソース全体にとろみがつき馴染んだら完成です。

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。