



# 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
31	1	2	3	4	5	6
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ﾌﾟｯｶﾞﾈﾞﾘｰ	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	鯛のしくれ煮 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 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 518kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.9g
7	8	9	10	11	12	13
	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 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
14	15	16	17	18	19	20
	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 リンゴのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ビーフシチュー ブレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.3g	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 673kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.0g	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
21	22	23	24	25	26	27
	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	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 ﾌﾟｯｶﾞ(ｸﾞﾚｰﾌﾟ)
	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 570kcal たんぱく質 25.5g 脂質 9.6g 食塩相当量 3.1g	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 484kcal たんぱく質 29.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.3g
28	29	30	1	2	3	4
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ﾌﾟｯｶﾞﾈﾞﾘｰ	チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート				
	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				

## 調味料のはなし～味噌編～



「味噌」は醤油と並ぶ日本の代表的な調味料の一つです。蒸した大豆に塩と麴を混ぜ合わせ発酵・熟成させて作りますが、地域によって作り方は様々で、調味料のなかで最もその土地の食文化と風土が現れます。

味噌の起源は中国の発酵食品「醤(ジャン)」が始まりとされており、日本に伝わり味噌へと発展していきました。平安時代の文献に初めて味噌という文字が現れますが、このころは糞沢品で庶民の手に入るものではなく、それが鎌倉時代になると味噌汁が登場し、その後室町時代になるころには庶民の食卓に浸透していくようになりました。

### 味噌の役割と効果

#### 【肉・魚を軟らかく】

味噌にはタンパク質を軟らかくする酵素が含まれているため、肉魚に塗り込むと軟らかくなります。

#### 【臭みを取る】

青魚など魚の臭みを消す効果があります。サバの味噌煮はその効果を利用した、調理法です。

#### 【旨味アップ】

味噌には酵素によって大豆のタンパク質が分解されて、旨味成分の「グルタミン酸」に変わります。

#### 【豊富な栄養素】

大豆由来のタンパク質・食物繊維・乳酸菌と体にうれしい成分がいっぱい含まれています。

### ～塩分が気になる人は～

#### 【減塩味噌】

減塩味噌は塩分を控えつつ風味を保ってくれます。普通の味噌と比較して塩分を25～50%カットしたものが多です。

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。