



献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
						魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
						エネルギー 518kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.9g
2	3	4	5	6	7	8
おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロックゼリー	鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒ－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 ブロックゼリー	
	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 7.4 g 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
9	10	11	12	13	14	15
豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロックゼリー	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し リングコンポート	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 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 642kcal 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
16	17	18	19	20	21	22
ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロック(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 ブロック(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 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
23	24	25	26	27	28	29
揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロックゼリー	チキンカレー 南瓜煮 リングコンポート	サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ ブロック(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 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
30	31	1	2	3	4	5
おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロックゼリー						
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.7g					

和食の旨味「かつお節」

和食に欠かせない、だしの代表「かつお節」。室町時代に生まれ長い歴史を持つ日本のだし文化を支えてきた食材です。



保存性に優れ江戸時代には全国に広まり、日本人の食卓に親しまれてきました。

カツオの切り身を煮てから何度も燻製し乾燥させることでかつお節は作られます。さらに「カビ付け」という製法を使い、有用なカビを付着させ天日干しを繰り返すことで、余分な水分と脂肪を分解し、旨味が凝縮された最高級の「本枯節(ほんかれぶし)」へと仕上がります。

～かつお節の魅力～

【高い栄養素】

体内で合成できない必須アミノ酸が全て含まれており、筋肉や体の組織を作る為に役立ちます。

【豊かな香り】

製造工程で生まれる香ばしく上品な香りは、料理に奥深さを与えてくれます。

【旨味がたっぷり】

代表的な旨味成分である「イノシン酸」が含まれており、また他の旨味成分との相乗効果にも優れています。

かつお節の簡単レシピ～おかかのふりかけ～

- ・かつお節・・・20g
- ・醤油・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・白いりごま・・・大さじ1/2

- ①フライパンにAを入れて弱火で熱し、ひと煮立ちさせます。
- ②かつお節を入れて中火で炒めます。
- ③汁けが飛んだら白いりごまを入れて炒め合わせて完成です。

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。