



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
30	31	1	2	3	4	5
		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 ブロッカベリー
		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 486kcal たんぱく質 20.9g 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
6	7	8	9	10	11	12
	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 595kcal 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
13	14	15	16	17	18	19
	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 アロカ (グレープ)
	エネルギー 753kcal 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
20	21	22	23	24	25	26
	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	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 お月見ゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 636kcal 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 468kcal 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
27	28	29	30	1	2	3
	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			
	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 486kcal たんぱく質 20.90g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.8g			

～「抹茶」のちょっとした話～



抹茶は古くから日本の歴史に根付いてきた伝統的な緑茶です。茶葉を粉末状にし、お湯に溶かして飲むことで茶葉の持つ成分をそのまま味わえるのが特徴です。また日本だけではなく「MATCHA」としてグローバルなブームが続いています。

抹茶のルーツは中国にあります。日本に伝わってから独自に発展を遂げ、お茶を飲むだけでなく、後におもてなしの心を大切にすると、茶の湯の文化「茶道」に繋がっていきました。

長い歴史の中で日本人の美意識や食文化と結びつきながら、日本を代表する食材の一つとして受け継がれています。

※上記の栄養素には米飯150g（全粥なら330g）が含まれます。

【香りと味わい】

茶葉を粉末にしてそのまま飲むため、茶葉が持つ豊かな香りと、旨味・甘み・苦味が重なった奥深い味わいを丸ごと楽しむことができます。

◇抹茶の魅力◇

【健康効果】

カテキン・テアニン・ビタミン類を豊富に含んでおり、抗酸化作用、リラックス効果、免疫力向上が期待できます。

【和の文化】

単なる飲み物としてではなく茶道をはじめ、和菓子や行事などを通じて日本文化を感じることができます。

抹茶の簡単レシピ

- ・冷凍バナナ・・・1本
- ・牛乳・・・100cc
- ・ヨーグルト・・・100cc
- ・抹茶・・・小さじ1
- ・はちみつ・・・適量

～抹茶とバナナのスムージー～

★抹茶は少しお湯で溶かしたものをミキサーに入れ、冷凍バナナと牛乳、ヨーグルト、そして、お好みではちみつを入れて混ぜるだけ。