11月 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
1	2 豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ﾌﾟﾛｯｶｾﾞﾘｰ エネルギー　602kcal たんぱく質　27.4g 脂質　10.3g 食塩相当量　3.3g	3 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 エネルギー　451kcal たんぱく質　23.8g 脂質　4.5g 食塩相当量　2.7g	4 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 エネルギー　645kcal たんぱく質　25.1g 脂質　20.9g 食塩相当量　3.7g	5 かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン エネルギー　673kcal たんぱく質　21.1 脂質　14.1g 食塩相当量　3.0g	6 ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し ﾘﾝｺﾞのｺﾝﾎﾟｰﾄ エネルギー　672kcal たんぱく質　23.7g 脂質　19.2g 食塩相当量　2.8g	7 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　632kcal たんぱく質　19.0g 脂質　23.1g 食塩相当量　2.8g
8	9 ミートボール スープ煮 春雨酢物 プロッカ(ピーチ) エネルギー　753kcal たんぱく質　25.9g 脂質　23.8g 食塩相当量　2.4g	10 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　568kcal たんぱく質　24.1g 脂質　12.9g 食塩相当量　2.2g	11 ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン エネルギー　570kcal たんぱく質　25.5g 脂質　9.6g 食塩相当量　3.1g	12 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　592kcal たんぱく質　17.0g 脂質　19.3g 食塩相当量　2.7g	13 かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン エネルギー　637kcal たんぱく質　24.0g 脂質　14.1g 食塩相当量　3.1g	14 にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ﾌﾟﾛｯｶ（ｸﾞﾚｰﾌﾟ） エネルギー　484kcal たんぱく質　29.0g 脂質　2.1g 食塩相当量　3.3g
15	16 揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ﾌﾟﾛｯｶｾﾞﾘｰ エネルギー　636kcal たんぱく質　26.0g 脂質　13.7g 食塩相当量　3.3g	17 チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート エネルギー　671kcal たんぱく質　21.9 脂質　12.6g 食塩相当量　3.6g	18 サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ プロッカ（ピーチ） エネルギー　622kcal たんぱく質　28.5g 脂質　17.4g 食塩相当量　2.3g	19 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 エネルギー　545kcal たんぱく質　20.2g 脂質　16.4g 食塩相当量　2.9g	20 鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー エネルギー　462cal たんぱく質　21.4g 脂質　5.6g 食塩相当量　2.5g	21 魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン エネルギー　519kcal たんぱく質　18.3g 脂質　4.1g 食塩相当量　2.0g
22	23 おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 プロッカゼリー エネルギー　610kcal たんぱく質　30.4g 脂質　12.4g 食塩相当量　3.7g	24 鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒー牛乳プリン エネルギー　504kcal たんぱく質　23.6g 脂質　5.1g 食塩相当量　2.4g	25 にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース エネルギー　486kcal たんぱく質　20.9g 脂質　7.4ｇ 食塩相当量　2.8g	26 鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト エネルギー　612kcal たんぱく質　28.6g 脂質　15.1g 食塩相当量　2.2g	27 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 エネルギー　578kcal たんぱく質　24.7g 脂質　15.3g 食塩相当量　2.1g	28 ｼﾗｽ入りだし巻き卵 炒り豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰ梅肉和え プロッカゼリー エネルギー　553kcal たんぱく質　26.9g 脂質　11.4g 食塩相当量　2.4g
29	30 豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 プロッカゼリー エネルギー　602kcal たんぱく質　27.4g 脂質　10.3g 食塩相当量　3.3g	1	2	3	4	5

はちみつの奥深さ



「はちみつ」は砂糖が広く普及するよりもずっと前から人々に親しまれてきた甘味料です。

ミツバチが花の蜜を集め巣の中で水分を飛ばしながら蓄えることで生まれます。

はちみつの歴史は人類の歴史といわれるほど紀元前の頃から世界各地で甘味料や薬、儀式の道具として使われてきました。今回ははちみつの魅力をひも解いていきましょう。

～はちみつの魅力～

【甘みと香り】

自然由来の豊かな甘みと香りの天然甘味料。また、花の蜜の種類によって異なる味わいを楽しめるのが魅力です。

【抗菌作用】

細菌の増殖を防ぐ強い抗菌力があり、喉の痛み・咳の緩和に役立ちます。

【整腸作用】

オリゴ糖やグルコン酸が善玉菌のエサとなり、腸内環境が整えられ、便秘や下痢を改善してくれます。

☆注意してほしいこと☆

はちみつは土壌や花の蜜を通じてボツリヌス菌の芽胞が混入する可能性がある食品です。1歳未満の乳児には乳児ボツリヌス症のリスクがあるため、はちみつや、はちみつ入り食品は与えないでください。

☆はちみつの簡単レシピ☆

～ゆずのはちみつ漬け～

①ゆずのヘタを切り落として、薄い輪切りにて種は取り除きます。
②保存瓶にゆずを入れて、ゆずが浸る量のはちみつを入れます。
③冷蔵庫で一晩以上寝かせれば出来上がりです。

※ヨーグルトに混ぜたり、料理のトッピングにも活躍します。

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。