

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	鶏肉の香草パン粉焼き・スパゲティサラダ・さつま芋パン・野菜スープ	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	486	22.5	21.3	56	2.1
4	水	ミンチカレー・白菜とツナの和え物・牛乳・福神漬け	プチお菓子 バナナ蒸しパン・麦茶	504	17.0	13.8	298	2.0
5	木	肉みそうどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	521	18.4	19.0	154	1.9
6	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・ひじきと里芋の煮物・プレーンパン・春雨スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	489	24.5	22.7	110	2.2
9	月	鶏肉のレモン煮・ブロッコリーサラダ・チーズパン・コンソメスープ	プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶	541	21.5	24.3	65	2.5
10	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	459	16.1	16.7	230	1.4
11	水	シーフードカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	548	20.8	13.6	310	2.0
12	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット りんごゼリー・麦茶	478	15.4	12.7	134	1.7
13	金	イタリアンハンバーグ・さつま芋のコロコロサラダ・チョコチップパン・きのこスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	488	20.2	18.0	111	2.0
16	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・セサミパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	483	18.7	12.7	309	2.7
17	火	プチスパゲティー・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	559	16.1	11.8	263	2.1
18	水	ドライカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	527	20.5	16.3	222	2.5
19	木	醤油ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット オレンジのスコーン・野菜ジュース	560	17.4	16.6	147	2.3
24	火	プチフランク・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	594	18.2	22.6	224	2.2
25	水	ボークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	511	19.6	15.6	258	2.1
26	木	納豆スパゲティー・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のカップケーキ・野菜ジュース	506	20.8	14.9	216	2.0
27	金	じゃがいものそぼろ煮・ソーセージサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・かき玉汁	プチお菓子 チーズとおかかのおにぎり・麦茶	434	15.8	12.3	137	2.5
30	月	ホキのフライ・チーズ入りさいの目サラダ・メープルパン・みそ汁(豆腐・わかめ)	プチお菓子 ココアのスコーン・麦茶	451	22.9	18.5	152	2.6

## “ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいなのさといも

人里でとれることから「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムをいも類のなかでもっとも多く含んでいます。

特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り消化を助けるためぬめりも逃さず調理して食べましょう

## 食べごよみ

### 鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節!

肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが野菜を多く使えば塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。

また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。