

| 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 | 加減量 mg | 塩分 g |
|----|---|--|-----------------------------|------------|---------|------|--------|------|
| 1 | 水 | ハヤシライス・ブロッコリーの中華風サラダ・牛乳 | プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶 | 523 | 19.0 | 17.3 | 289 | 2.0 |
| 2 | 木 | 肉みそうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト | ビスケット こむすびちゃん・麦茶 | 495 | 18.8 | 16.5 | 190 | 2.4 |
| 6 | 月 | 白身魚のコーンマヨネーズ焼き・まめまめ煮・さつま芋パン・肉団子スープ | プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶 | 495 | 28.1 | 17.7 | 145 | 2.5 |
| 7 | 火 | 持参したお弁当 | ビスケット バナナ・飲むヨーグルト | 197 | 5.7 | 3.7 | 181 | 0.3 |
| 8 | 水 | チキンカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬 | プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶 | 502 | 15.6 | 14.3 | 241 | 2.0 |
| 9 | 木 | スパゲティーミートソース・ささみとキャベツのみそマヨ和え・コンソメスープ | ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース | 534 | 19.5 | 14.7 | 83 | 2.1 |
| 10 | 金 | チーズハンバーグ・かんきつサラダ・メープルパン・具たくさんスープ | プチお菓子 おむすびくん・麦茶 | 460 | 26.2 | 14.8 | 156 | 2.2 |
| 13 | 月 | 肉じゃが・ハムのマリネ・プレーンパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐) | プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶 | 442 | 18.0 | 15.8 | 72 | 2.4 |
| 14 | 火 | プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース | ビスケット バナナ・飲むヨーグルト | 538 | 11.4 | 8.7 | 196 | 0.4 |
| 15 | 水 | ポークカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬 | プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶 | 525 | 19.0 | 13.8 | 356 | 2.4 |
| 16 | 木 | 醤油ラーメン・青のりポテトサラダ・ヨーグルト | ビスケット メープルスコーン・野菜ジュース | 538 | 18.1 | 15.7 | 148 | 2.0 |
| 17 | 金 | 栄養すいとん・ちくわのサラダ・食パン(いちごジャム)・牛乳 | プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶 | 501 | 19.3 | 12.9 | 352 | 2.2 |
| 21 | 火 | プチハンバーグ・プチふんわりいちご・野菜ジュース | ビスケット バナナ・飲むヨーグルト | 538 | 13.4 | 10.7 | 196 | 0.4 |
| 22 | 水 | ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬 | プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶 | 529 | 15.2 | 13.7 | 320 | 1.6 |
| 24 | 金 | 白身魚のカレーフライ・鶏肉と里芋の煮物・チョコチップパン・みそ汁(豆腐・油揚げ) | プチお菓子 おむすびくん・麦茶 | 454 | 21.2 | 13.0 | 139 | 2.4 |
| 27 | 月 | きのこスパゲティー・ブロッコリーサラダ・キャベツのスープ | プチお菓子 きなこラスク・野菜ジュース | 372 | 12.5 | 9.8 | 83 | 2.0 |
| 28 | 火 | クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース | ビスケット バナナ・飲むヨーグルト | 456 | 15.4 | 11.4 | 230 | 1.4 |
| 29 | 水 | ドライカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳 | プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶 | 527 | 22.5 | 17.9 | 228 | 2.2 |
| 30 | 木 | 焼きそば・ソーセージサラダ・えのきとわかめの中華スープ | ビスケット りんごのケーキ・野菜ジュース | 515 | 13.1 | 15.3 | 72 | 1.6 |

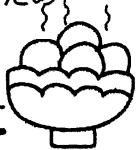


“ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいのおさといも



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通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



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。

