

2020.4月献立表 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼			豚肉の山椒風味	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	白身フライ
夕			さんまの焼き浸し	赤魚の生姜煮	肉豆腐	ジンギスカン風
	6	7	8	9	10	11
昼	豚肉とキャベツの炒め物	梅とろろうどん ちらし寿司	コロッケ	ぶりと大根の香味煮	鶏肉と いんげんの中華炒め	すき焼き風煮
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮	さんまの塩焼き
	13	14	15	16	17	18
昼	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	鯖の山椒焼き	鶏のさっぱり煮	鯖の生姜煮	鮭のチャンチャン焼き
夕	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き	筑前煮
	20	21	22	23	24	25
昼	温玉うどん 筍ご飯	ぶりの はちみつ醤油漬	ハンバーグ	白身魚のレモン蒸し	なすと豚肉の揚げ浸し	豚肉の生姜焼き
夕	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレイの梅ダレ	たらの五目野菜蒸し
	27	28	29	30		
昼	赤魚の竜田焼き	牛肉の卸し煮	豚肉のチリソース	鯖の生姜煮		
夕	チキン南蛮	揚げあじの黒酢かけ	鯖の西京焼き	鶏とかぼちゃのクリーム煮		

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。
※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346


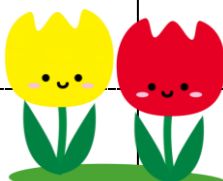
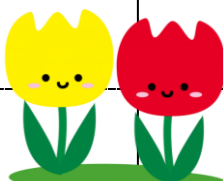
◆筍の栄養と効能◆

独特な食感とさわやかな香りが特徴である、春の味覚『たけのこ』。食用にされるのは、孟宗竹（もうそうたけ）・真竹・淡竹（はちく）・根曲り竹といった種類である。竹の地下茎からでてくる若い芽で、鮮度が命の食材です。掘りたてのものは生でも食べられますが、通常はあくがあるので下茹でします。

栄養価としては

- ①食物繊維が豊富 …便秘や大腸がんの予防に効果がある。
- ②チロシンなどのアミノ酸が豊富…うまみ成分の一種。
疲労回復に効果がある。
- ③カリウムが豊富 …ナトリウムを排泄する役割がある。
高血圧予防や利尿作用がある。
- ④食べ過ぎには注意 …あくが強い食品なので食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状がでることもある。

2020.4月献立表 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼			豚肉の山椒風味	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	白身フライ
夕			さんまの焼き浸し	赤魚の生姜煮	肉豆腐	ジンギスカン風
	6	7	8	9	10	11
昼	豚肉とキャベツの炒め物	梅とろろうどん ちらし寿司	コロッケ	ぶりと大根の香味煮	鶏肉と いんげんの中華炒め	すき焼き風煮
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮	さんまの塩焼き
	13	14	15	16	17	18
昼	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	鯖の山椒焼き	鶏のさっぱり煮	鯖の生姜煮	鮭のチャンチャン焼き
夕	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き	筑前煮
	20	21	22	23	24	25
昼	温玉うどん 筍ご飯	ぶりの はちみつ醤油漬	ハンバーグ	白身魚のレモン蒸し	なすと豚肉の揚げ浸し	豚肉の生姜焼き
夕	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレイの梅ダレ	たらの五目野菜蒸し
	27	28	29	30		
昼	赤魚の竜田焼き	牛肉の卸し煮	豚肉のチリソース	鯖の生姜煮		
夕	チキン南蛮	揚げあじの黒酢かけ	鯖の西京焼き	鶏とかぼちゃのクリーム煮		

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。
※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

◆筍の栄養と効能◆

独特な食感とさわやかな香りが特徴である、春の味覚『たけのこ』。食用にされるのは、孟宗竹（もうそうたけ）・真竹・淡竹（はちく）・根曲り竹といった種類である。竹の地下茎からでてくる若い芽で、鮮度が命の食材です。掘りたてのものは生でも食べられますが、通常はあくがあるので下茹でします。

栄養価としては

- ①食物繊維が豊富 …便秘や大腸がんの予防に効果がある。
- ②チロシンなどのアミノ酸が豊富…うまみ成分の一種。
疲労回復に効果がある。
- ③カリウムが豊富 …ナトリウムを排泄する役割がある。
高血圧予防や利尿作用がある。
- ④食べ過ぎには注意 …あくが強い食品なので食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状がでることもある。

2020.5月献立表 高齢者食

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
昼						白身フライ	鱈のマリネ
夕						牛肉と牛蒡の味噌煮込み	鶏と蓮根のマヨマスタード
	3	4	5	6	7	8	9
昼	牛肉の醤油炒め	ハンバーグ	ぶりの漬け焼き	鶏唐揚	たらのコンソメ煮	オムレツ	コロケ
夕	さんまのなめこ卸	鯖の生姜煮	肉団子の根菜炒め	さばのカレー焼き	しそつくね	赤魚の揚げ浸し	カレイ煮付
	10	11	12	13	14	15	16
昼	焼肉風	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	土佐ぶっかけうどんちらし寿司	豚肉の生姜焼き	オムレツ
夕	あじの天ぷら	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き	豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	肉じゃが	たらのコンソメ煮
	17	18	19	20	21	22	23
昼	赤魚の竜田焼き	鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	たらの中華風ソテー
夕	メンチカツ	鶏肉のケチャップソテー	鯖の黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	タンドリーチキン
	24	25	26	27	28	29	30
昼	牛肉の柚子胡椒炒め	ロールキャベツのクリーム煮	さわらの照り焼き	梅とろろうどん枝豆じゃこご飯	トンカツ	鯖の味噌煮	豚肉のさっぱりお酢焼き
夕	さばの煮付	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	白身魚の紅葉焼き	鶏肉ときのこのうま煮	揚げ出し豆腐
	31						
昼	休	※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。 ※国産米を使用しています。					
夕	み					医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』 香川県丸亀市昭和町1-2	電話(0877)23-0345 FAX (0877)23-0346

◆新じゃがについて◆

新じゃがは日本では主に春先から夏場にかけて収穫されるじゃが芋のことで、地方により旬の時期が異なり、九州では3～6月、本州では5～8月、北海道では7～11月あたりに収穫されたものを言います。
新じゃがは普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、水分量も多いです。小ぶりのならそのまま皮ごといただけることもできます。但し、日の当たる場所で保管してしまうと皮が緑色っぽく変色してしまうことがあります。そうなったじゃが芋はソラニン（天然毒素の一種）を多く含む可能性がある為、皮ごと調理するのは避けます。
栄養価としては、免疫力を高めたり美肌作りに貢献するビタミンCの含有量が通常のじゃが芋に比べて約4倍含まれています。ビタミンCは収穫後時間が経つにつれて減少する傾向があるので、新じゃがにはより多くのビタミンCが残っているようになります。



2020.5月献立表 高齢者食

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
昼						白身フライ	鱈のマリネ
夕						牛肉と牛蒡の味噌煮込み	鶏と蓮根のマヨマスタード
	3	4	5	6	7	8	9
昼	牛肉の醤油炒め	ハンバーグ	ぶりの漬け焼き	鶏唐揚	たらのコンソメ煮	オムレツ	コロケ
夕	さんまのなめこ卸	鯖の生姜煮	肉団子の根菜炒め	さばのカレー焼き	しそつくね	赤魚の揚げ浸し	カレイ煮付
	10	11	12	13	14	15	16
昼	焼肉風	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	土佐ぶっかけうどんちらし寿司	豚肉の生姜焼き	オムレツ
夕	あじの天ぷら	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き	豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	肉じゃが	たらのコンソメ煮
	17	18	19	20	21	22	23
昼	赤魚の竜田焼き	鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	たらの中華風ソテー
夕	メンチカツ	鶏肉のケチャップソテー	鯖の黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	タンドリーチキン
	24	25	26	27	28	29	30
昼	牛肉の柚子胡椒炒め	ロールキャベツのクリーム煮	さわらの照り焼き	梅とろろうどん枝豆じゃこご飯	トンカツ	鯖の味噌煮	豚肉のさっぱりお酢焼き
夕	さばの煮付	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	白身魚の紅葉焼き	鶏肉ときのこのうま煮	揚げ出し豆腐
	31						
昼	休	※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。 ※国産米を使用しています。					
夕	み					医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』 香川県丸亀市昭和町1-2	電話(0877)23-0345 FAX (0877)23-0346

◆新じゃがについて◆

新じゃがは日本では主に春先から夏場にかけて収穫されるじゃが芋のことで、地方により旬の時期が異なり、九州では3～6月、本州では5～8月、北海道では7～11月あたりに収穫されたものを言います。
新じゃがは普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、水分量も多いです。小ぶりのならそのまま皮ごといただけることもできます。但し、日の当たる場所で保管してしまうと皮が緑色っぽく変色してしまうことがあります。そうなったじゃが芋はソラニン（天然毒素の一種）を多く含む可能性がある為、皮ごと調理するのは避けます。
栄養価としては、免疫力を高めたり美肌作りに貢献するビタミンCの含有量が通常のじゃが芋に比べて約4倍含まれています。ビタミンCは収穫後時間が経つにつれて減少する傾向があるので、新じゃがにはより多くのビタミンCが残っているようになります。

