

## 2020.4月献立表 治療食

|   | 日  | 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     | 豚肉のねぎ塩炒め     |           |
| 夕 |    |             | さんまの焼き浸し    | 赤魚の生姜煮        | 肉豆腐          | 鯖のカレームニエル    |           |
|   | 5  | 6           | 7           | 8             | 9            | 10           | 11        |
| 昼 |    | 豚肉とキャベツの炒め物 | あじの南蛮漬け     | えびとじゃが芋のチリソース | ぶりと大根の香味煮    | 鶏肉といんげんの中華炒め | 鯖の梅醤油漬け焼き |
| 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       | 牛肉のカレー炒め  |
|   | 12 | 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        | 牛肉の時雨煮    |
| 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      | カレイ煮付     |
|   | 19 | 20          | 21          | 22            | 23           | 24           | 25        |
| 昼 |    | 豚肉ともやしの黒酢炒め | ぶりのはちみつ醤油漬け | ピーマンの肉詰め      | 白身魚のレモン蒸し    | なすと豚肉の揚げ浸し   | あじのパン粉焼き  |
| 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      | タンドリーチキン  |
|   | 26 | 27          | 28          | 29            | 30           |              |           |
| 昼 |    | 赤魚の竜田焼き     | 牛肉の卸し煮      | 鶏肉の香味焼き       | 鯖の生姜煮        |              |           |
| 夕 |    | チキン南蛮       | 揚げあじの黒酢かけ   | 鮭の中華スープ煮      | 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。

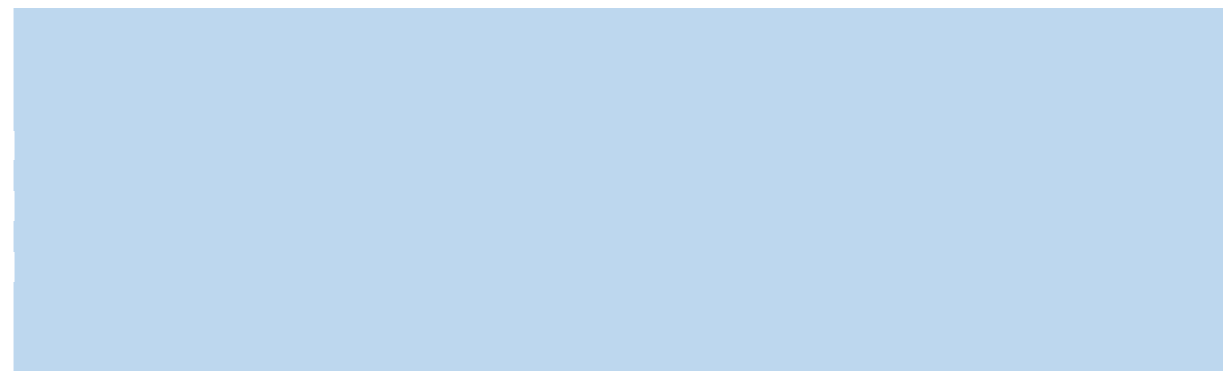
医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』  
 香川県丸亀市昭和町1-2 電話 (0877)23-0345  
 FAX (0877)23-0346

### ◆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 治療食

|   | 月   | 火                    | 水            | 木            | 金                    | 土                  |
|---|---|----------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------------|
|   |   |                      |              |              | 1                    | 2                  |
| 昼 |  |                      |              |              | 野菜入り<br>卵焼き<br>鶏あんかけ | 豚と白菜の<br>煮物        |
| 夕 |   |                      |              |              | 牛肉と<br>牛蒡の<br>味噌煮込み  | ぶりの<br>土佐煮         |
|   | 4   | 5                    | 6            | 7            | 8                    | 9                  |
| 昼 | カレイ唐揚   | 牛肉と大根<br>の生姜煮        | 鮭のバター<br>ポン酢 | たらの<br>コンソメ煮 | オープン<br>オムレツ         | さんまと<br>ごまだれ<br>焼き |
| 夕 | 厚揚げの<br>野菜<br>あんかけ  | 鯖の<br>レモン焼き          | かに玉風         | しそつくね        | 赤魚の<br>揚げ浸し          | 鶏肉の<br>味噌焼き        |
|   | 11  | 12                   | 13           | 14           | 15                   | 16                 |
| 昼 | 筑前煮   | 牛肉と青菜<br>の卸煮         | さばの<br>竜田揚げ  | 肉豆腐          | 豚肉の<br>生姜焼き          | カレイの<br>和風グリル      |
| 夕 | たらの中華<br>野菜のせ   | キャベツと<br>桜えびの<br>卵焼き | 豚肉の<br>甘辛炒め  | 鮭の<br>西京焼き   | 肉じゃが                 | 鶏肉の<br>ピリ辛炒め       |
|   | 18  | 19                   | 20           | 21           | 22                   | 23                 |
| 昼 | 鮭のレモン<br>マリネ  | 肉団子の<br>鶏ガラ<br>スープ   | 鯖の塩焼き        | 鶏肉の香味<br>ソース | ぶりの<br>漬け焼き          | 牛肉と里芋<br>の煮物       |
| 夕 | 鶏肉の<br>ケチャップ<br>ソテー   | 鯖の<br>黒酢かけ           | 牛肉の<br>韓国風   | 白身魚の<br>菜種焼き | ココット<br>オムレツ         | 鮭ムニエル              |
|   | 25  | 26                   | 27           | 28           | 29                   | 30                 |
| 昼 | ロール<br>キャベツの<br>クリーム煮   | さわらの<br>照り焼き         | 豚バラ大根        | しそつくね        | 鯖の味噌煮                | さんまの<br>土佐煮        |
| 夕 | 白身魚の<br>ケチャップ<br>あん   | 牛肉の<br>時雨煮           | 煮付<br>盛り合わせ  | 白身魚の<br>紅葉焼き | 鶏肉と<br>きのこの<br>うま煮   | 牛肉の<br>コトコト煮       |



※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

### ◆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す。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。

