

## 2020.11月献立表 治療食

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
星	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	ぶりの土佐煮
タ	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き 鶏あんかけ	豚と白菜の煮物
	9	10	11	12	13	14
星	カレイ唐揚	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	オープンオムレツ	たらのコンソメ煮	鶏肉の味噌焼き
タ	厚揚げの野菜あんかけ	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	赤魚の揚げ浸し	しそつくね	さんまのごまだれ焼き
	16	17	18	19	20	21
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル	豚肉の生姜焼き
タ	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	鶏肉のピリ辛炒め
	23	24	25	26	27	28
星	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	牛肉と里芋の煮物
タ	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	鮭ムニエル
	30					
星	ロールキャベツのクリーム煮					
タ	白身魚のケチャップあん					

※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

### ◆そばの栄養◆

新そばとはその年に収穫されたそばのことを言います。地域によって異なりますが、大体秋（10～11月）に収穫されます。さらに、品種によって『夏型』と『秋型』があり、栽培方法の工夫もあって長い期間新そばが味わえます。

そばの栄養価として

- ①タンパク質が多い …三大栄養素の一つで、生命の維持や成長に必要な栄養素。
- ②ビタミンB1、B2が多い…B1は糖質の代謝を促す働きや疲労回復に効果があります。B2は口内炎予防にききます。
- ③食物繊維が多い …整腸作用があります。
- ④ルチンが多い …ポリフェノール的一种で、毛細血管を強化し血栓の予防に効果があります。
- ⑤ミネラルが多い …高血圧や貧血予防に効果があります。



## 2020.11月献立表 治療食

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
星	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	ぶりの土佐煮
タ	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き 鶏あんかけ	豚と白菜の煮物
	9	10	11	12	13	14
星	カレイ唐揚	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	オープンオムレツ	たらのコンソメ煮	鶏肉の味噌焼き
タ	厚揚げの野菜あんかけ	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	赤魚の揚げ浸し	しそつくね	さんまのごまだれ焼き
	16	17	18	19	20	21
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル	豚肉の生姜焼き
タ	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	鶏肉のピリ辛炒め
	23	24	25	26	27	28
星	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	牛肉と里芋の煮物
タ	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	鮭ムニエル
	30					
星	ロールキャベツのクリーム煮					
タ	白身魚のケチャップあん					

※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

### ◆そばの栄養◆

新そばとはその年に収穫されたそばのことを言います。地域によって異なりますが、大体秋（10～11月）に収穫されます。さらに、品種によって『夏型』と『秋型』があり、栽培方法の工夫もあって長い期間新そばが味わえます。

そばの栄養価として

- ①タンパク質が多い …三大栄養素の一つで、生命の維持や成長に必要な栄養素。
- ②ビタミンB1、B2が多い…B1は糖質の代謝を促す働きや疲労回復に効果があります。B2は口内炎予防にききます。
- ③食物繊維が多い …整腸作用があります。
- ④ルチンが多い …ポリフェノール的一种で、毛細血管を強化し血栓の予防に効果があります。
- ⑤ミネラルが多い …高血圧や貧血予防に効果があります。

