

2020.11月献立表 高齢者食

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼	赤魚の竜田焼き	ハンバーグ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	肉団子のトマト煮
夕	チキン南蛮	白身フライ	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	ぶりの漬け焼き
	9	10	11	12	13	14
昼	カレイ唐揚げ	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	ちくわ天 うどん 栗 きのこご飯	たらのコンソメ煮	鮭のレモンマリネ
夕	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	豆腐の肉味噌かけ
	16	17	18	19	20	21
昼	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	ぶり大根
夕	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	オムレツ
	23	24	25	26	27	28
昼	プルコギ	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	温玉うどん ちらし寿司	アジフライ
夕	鮭の生姜醤油焼き	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	厚揚げのそぼろ煮
	30					
昼	ロールキャベツのクリーム煮					
夕	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不可欠な栄養素。
 - 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 …ポリフェノールの一種で、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 高齢者食

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼	赤魚の竜田焼き	ハンバーグ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	肉団子のトマト煮
夕	チキン南蛮	白身フライ	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	ぶりの漬け焼き
	9	10	11	12	13	14
昼	カレイ唐揚げ	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	ちくわ天 うどん 栗 きのこご飯	たらのコンソメ煮	鮭のレモンマリネ
夕	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	豆腐の肉味噌かけ
	16	17	18	19	20	21
昼	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	ぶり大根
夕	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	オムレツ
	23	24	25	26	27	28
昼	プルコギ	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	温玉うどん ちらし寿司	アジフライ
夕	鮭の生姜醤油焼き	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	厚揚げのそぼろ煮
	30					
昼	ロールキャベツのクリーム煮					
夕	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不可欠な栄養素。
 - 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 …ポリフェノールの一種で、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。

