

2020.11月献立表 治療食

| | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|---|---------------|--------------|-------------|--------------|------------------|------------|
| 昼 | 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 |
| 夕 | 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 |
| 昼 | 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 |
| 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 | さんまのごまだれ焼き |
| | 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 | 豚肉の生姜焼き |
| 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 | 鶏肉のピリ辛炒め |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 昼 | 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 |
| 夕 | 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 | | | | | |
| 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 |
|---|---------------|--------------|-------------|--------------|------------------|------------|
| 昼 | 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 |
| 夕 | 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 |
| 昼 | 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 |
| 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 | さんまのごまだれ焼き |
| | 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 | 豚肉の生姜焼き |
| 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 | 鶏肉のピリ辛炒め |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 昼 | 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 |
| 夕 | 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 | | | | | |
| 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。

