

2020.11月献立表 高齢者食

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|--------------|-------------|-----------------------|------------------|----------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 星 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 |
| 星 カレイ唐揚 | 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 |
| 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 | 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 |
| 星 プルコギ | 肉団子の鶏ガラスープ | 鰯の塩焼き | 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 | | | | | |
| 星 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もありますが、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。

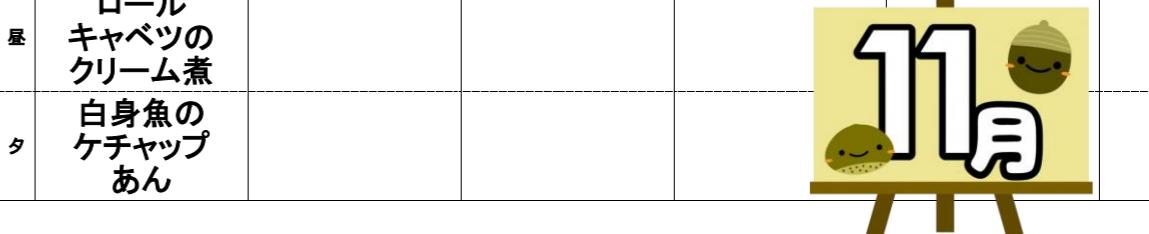
そばの栄養価として

- 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は口内炎予防に効果があります。
- 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 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|--------------|-------------|-----------------------|------------------|----------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 星 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 |
| 星 カレイ唐揚 | 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 |
| 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 | 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 |
| 星 プルコギ | 肉団子の鶏ガラスープ | 鰯の塩焼き | 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 | | | | | |
| 星 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もありますが、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は口内炎予防に効果があります。
- 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。

