

# 週間献立表(予定)

# もやし



	朝食		昼食		おやつ	夕食		栄養所要量	
	軟菜	軟々菜	軟菜	軟々菜		軟(軟々)	軟菜	軟々菜	軟菜
4/15 (月)	飯 温泉卵 じゃがいもの味噌汁 味付のり 牛乳	かゆ 温泉卵 じゃがいもの味噌汁 のり佃煮 ヨーグルト	飯 鮭の塩焼き 辛子マヨ和え 大根の味噌汁 みかん缶	かゆ 鮭の煮付け 辛子マヨ和え 大根の味噌汁 みかん缶	レモンムース  同じ 同じ	飯(カルシウム強化) チキンカツ 揚なすのミート煮 キャベツのサラダ	かゆ(カルシウム強化) チキンカツ 揚なすのミート煮 キャベツのサラダ	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 44.8 g 炭水化物 196.8 g 食塩 6.1 g	
4/16 (火)	飯 冬瓜のそぼろ煮 里芋の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 冬瓜のそぼろ煮 里芋の味噌汁 ゆずみそ ヨーグルト	飯 ホッケのみそ煮 含め煮 すまし汁 マンゴー缶	かゆ ホッケのみそ煮 含め煮 すまし汁 マンゴー缶	ぶどうゼリー  低カロリーゼリー 低カロリーゼリー	飯(カルシウム強化) 豚キムチ 車麩の卵とじ 南瓜のサラダ	かゆ(カルシウム強化) 豚肉の生姜焼き 車麩の卵とじ 南瓜のサラダ	エネルギー 1317 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 212.6 g 食塩 6.3 g	
4/17 (水)	飯 じゃがいもの洋風炒め 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ じゃがいもの洋風炒め 白菜の味噌汁 かつお節みそ ヨーグルト	飯 ピビンバ ワンタンスープ 手作り牛乳かん	かゆ ピビンバ(かゆ) ワンタンスープ 手作り牛乳かん	今川焼き 黒ごまプリン  今川焼き半分 黒ごまプリン	飯(カルシウム強化) 赤魚のおぼろ蒸し 冬瓜の炒め煮 小松菜のわさび和え	かゆ(カルシウム強化) 赤魚のおぼろ蒸し 冬瓜の炒め煮 小松菜のわさび和え	エネルギー 1390 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 32.9 g 炭水化物 217.4 g 食塩 5.9 g	
4/18 (木)	飯 湯葉の煮物 里芋の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 湯葉の煮物 里芋の味噌汁 たいみそ ヨーグルト	飯 サバの山椒焼き ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁 黄桃缶	かゆ サバの山椒煮 ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁 黄桃缶	カスタードワッフル キャラメルバナナコッタ  バナナ キャラメルバナナコッタ	飯(カルシウム強化) タンドリーチキン 野菜のポトフ ツナサラダ	かゆ(カルシウム強化) 鶏ムースのカレー煮ピカタ 野菜のポトフ ツナサラダ	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 34.4 g 炭水化物 213.8 g 食塩 6.7 g	
4/19 (金) 手作りおやつ	飯 卵しんじょの野菜あんかけ 小松菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 卵しんじょの野菜あんかけ 小松菜の味噌汁 金山寺みそ ヨーグルト	飯 豚肉の焼肉風 もやしのナムル 中華スープ マンゴー缶	かゆ 豚肉の焼肉風 大根のナムル 中華スープ マンゴー缶	手作り コーヒーゼリー  同じ 同じ	飯(カルシウム強化) 白身魚のムニエルタルタル さつまいもとベーコンのソテー スナップエンドウのサラダ	かゆ(カルシウム強化) 白身魚の蒸しピカタタルタル さつまいもとベーコンのソテー スナップエンドウのサラダ	エネルギー 1376 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 34.3 g 炭水化物 210.4 g 食塩 6.8 g	
4/20 (土)	飯 なすのそぼろ煮 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ なすのそぼろ煮 白菜の味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	飯 アジの西京焼き たらこスパゲッティ すまし汁	かゆ 赤魚の西京煮 マカロニソテー すまし汁	ウエハース アップルティー バナナムース  バナナ バナナムース	飯(カルシウム強化) 牛肉コロケ スクランブルエッグ キャベツのサラダ	かゆ(カルシウム強化) コロケ揚げ蒸し スクランブルエッグ キャベツのサラダ	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 38.2 g 炭水化物 200.8 g 食塩 6.2 g	
4/21 (日)	ゆかりご飯 里芋ののっぺい煮 なすの味噌汁 牛乳	かゆ ゆかりがゆ 里芋ののっぺい煮 なすの味噌汁 ヨーグルト	飯 鶏肉のピカタ 白菜のサラダ コーンスープ	かゆ 鶏ムースの蒸しピカタ 白菜のサラダ コーンスープ	りんごヨーグルト  りんご おろしりんご	飯(カルシウム強化) タラの粕漬焼き すき焼き風ごっちゃ煮 大根の中華ドレ和え	かゆ(カルシウム強化) タラの粕煮 すき焼き風ごっちゃ煮 大根の中華ドレ和え	エネルギー 1365 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 33.1 g 炭水化物 208.0 g 食塩 6.1 g	

★もやしは何故、安い？  
もやしといえば、価格が安い野菜の代表といえます。何故、安いのかというと、それは製造の過程にあります。もやしの原料となる種子(大豆や緑豆)を流水で10分ほど洗い、豆の量の3倍の水に一晩つけておきます。翌日、湯に15分ほどひたして、真菌などを殺菌し、通気性のよい薄暗い部屋(軟白栽培)で水を取り替えないで発芽します。つまり、約2週間で出荷できるというわけです。成長が速いうえ、通年で栽培できることが安く販売できる理由なんですね。

★もやしの栄養  
もやしの90%は水分ですが、たんぱく質や食物繊維、カリウムなども含まれています。特筆すべきはモリブデンの含有量です。モリブデンは核酸や含硫アミノ酸の代謝に必要な必須微量栄養素で、もやしを小鉢1品分50g食べると1日の推奨量が満たせます。



※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。  
○個々人に応じた献立内容、形態での食事提供と、毎日の食事を通して楽しんでいただける苑生活を送れますよう支援していきます。

介護老人保健施設  
千代野苑

# 週間献立表(予定)

# 大豆

	朝食		昼食		おやつ	夕食		栄養所要量		
	軟菜	軟々菜	軟菜	軟々菜		軟(軟々)	軟菜	軟々菜	軟菜	
4/22 (月)	飯 キャベツの中華煮 ふきの味噌汁 味付のり 牛乳	かゆ キャベツの中華煮 ふきの味噌汁 のり佃煮 ヨーグルト	飯 白身魚のグラタン はんぺんの辛子マヨ和え コンソメスープ みかん缶	飯 白身魚のクリーム煮 はんぺんの辛子マヨ和え コンソメスープ みかん缶	メロンムース   同じ 同じ	飯(カルシウム強化) 石垣卵 含め煮 いんげんのごま和え	かゆ(カルシウム強化) 石垣卵 含め煮 いんげんのごま和え	エネルギー 1362 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 35.8 g 炭水化物 209.7 g 食塩 6.5 g		
4/2 (火)	飯 なすのそぼろ煮 さつまいもの味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ なすのそぼろ煮 さつまいもの味噌汁 ゆずみそ ヨーグルト	飯 あんかけうどん ほうれん草の煮浸し 鮭おにぎり 黄桃缶	飯 あんかけうどん ほうれん草の煮浸し 鮭がゆ 黄桃缶	今川焼き いちごムース  今川焼き半分 パインヨーグルト	飯(カルシウム強化) サバの照り焼き 煮物 オクラ納豆	かゆ(カルシウム強化) サバの生姜煮 煮物 かぶのくず煮	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 40.1 g 炭水化物 220.7 g 食塩 6.0 g		
4/24 (水)	飯 小松菜の煮物 南瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 小松菜の煮物 南瓜の味噌汁 かつお節みそ ヨーグルト	飯 鶏肉の南部焼き 炊きあわせ さつまいもの味噌汁 キウイ	かゆ 鶏ムースの生姜あん 炊きあわせ さつまいもの味噌汁 キウイ	薄皮あんぱん レアチーズムース  りんご レアチーズムース	飯(カルシウム強化) 白身フライ 豆腐のあんかけ ブロッコリーのサラダ	かゆ(カルシウム強化) 白身魚のピカタ 豆腐のあんかけ ブロッコリーのサラダ	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 32.2 g 炭水化物 226.8 g 食塩 6.5 g		
4/25 (木)	飯 じゃがいものそぼろ煮 すりみの味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ じゃがいものそぼろ煮 すりみの味噌汁 たいみそ ヨーグルト	飯 炊きあわせ ほうれん草の白和え のっぺい汁 マンゴー缶	かゆ 炊きあわせ ほうれん草の白和え のっぺい汁 マンゴー缶	手作り カルピスゼリー  同じ 同じ	飯(カルシウム強化) カレイの竜田揚げ 豚肉の卵とじ 胡瓜としらすの酢の物	かゆ(カルシウム強化) カレイの煮付け 豚肉の卵とじ 胡瓜としらすの甘酢煮	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.0 g 炭水化物 213.2 g 食塩 6.3 g	手作りおやつ	
4/26 (金)	飯 白菜の煮物 豆腐の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 白菜の煮物 豆腐の味噌汁 金山寺みそ ヨーグルト	飯 タラのチリ蒸し キャベツのサラダ 卵の味噌汁 みかん缶	かゆ タラのチリ蒸し キャベツのサラダ 卵の味噌汁 みかん缶	プリン   バナナ キウイヨーグルト	飯(カルシウム強化) ポークチャップ コンソメ煮 さつまいもサラダ	かゆ(カルシウム強化) ポークチャップ コンソメ煮 さつまいもサラダ	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 37.4 g 炭水化物 211.5 g 食塩 6.9 g		
4/27 (土)	飯 温泉卵 南瓜の粕汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 温泉卵 南瓜の粕汁 ねりうめ ヨーグルト	飯 まさご豆腐 煮物 揚なすの味噌汁	かゆ まさご豆腐 煮物 揚なすの味噌汁	ぼんせん ラブミープラス 黒ごまプリン  オレンジ 低カロリーゼリー	飯(カルシウム強化) 赤魚のおろし煮 里芋の煮物 ほうれん草の柚香和え	かゆ(カルシウム強化) 赤魚のおろし煮 里芋の煮物 ほうれん草の柚香和え	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 33.3 g 炭水化物 212.2 g 食塩 6.4 g		
4/28 (日)	ジャムパン 豆腐ハンバーグ おろしりんご 牛乳	ゆかりがゆ 豆腐ハンバーグ 大根の味噌汁 ヨーグルト	飯 アジの塩焼き じゃがいもの土佐煮 キャベツの味噌汁	かゆ ホッケの煮付け じゃがいもの土佐煮 キャベツの味噌汁	ももヨーグルト   キウイ ももヨーグルト	飯(カルシウム強化) 豚肉のネギ塩炒め 揚なすのみそ煮 マカロニサラダ	かゆ(カルシウム強化) 豚肉のネギ塩炒め 揚なすのみそ煮 マカロニサラダ	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 35.5 g 炭水化物 230.6 g 食塩 5.7 g		

## ★大豆の栄養

世界の最長寿国になった日本。この要因の一つとして注目されるのが、栄養バランスの良い日本食です。

日本人は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきたことも、現在の長寿につながっていると考えられます。

## ★大豆いろいろ

五目豆にも使われている、一般的な黄白色の大豆。大豆の未熟種子である枝豆。黒大豆(黒豆)など、豆の成熟度合や種類によって、様々な呼び名があります。また、加工品でも豆腐・焼き豆腐・高野豆腐・納豆・みそ・ゆば・豆乳・おから・きなこ等、多種多様な製品があります。

千代野苑でも、出来る限り大豆や大豆製品を食べていただくように献立を工夫しています。



介護老人保健施設  
千代野苑

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

○個々人に応じた献立内容、形態での食事提供と、毎日の食事を通して楽しんでいただける苑生活を送れますよう支援していきます。