

2014年 4月予定献立表		下段:エネルギー(kcal)/タンパク質(g)/脂質(g)/塩分(g)		
	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	ごはん みそ汁 豚テキ玉ねぎソース 里芋とひじきの煮物 春キャベツサラダ	菜の花とアンチョビの ベーコンパスタ ミルクスープ コーンサラダ イチゴゼリー	ロールパン 牛乳 ビーフシチュー キューブサラダ キウイ	肉みそごはん 中華風コーンスープ くらげと大根のサラダ仕立 かに玉風
	694/30.1/21.5/3.8	720/20.8/26.0/2.6	680/25.3/28.8/2.9	645/26.3/19.1/3.8
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
ごはん、 すまし汁 鯖と木の芽のみそ焼 空豆と茸の和え物 高野豆腐の煮物	キーマカレー風 コンソメスープ スパイシーサラダ 抹茶ゼリー	すき焼き風うどん すまし汁 ちくわ磯揚げ トマトとカブのサラダ	ごはん オニオンスープ アボガドマッシュと 白身魚のグリル いろいろ野菜のピクルス ミモザブロッコリー	ロールパン 牛乳 野菜のクスクス れんこんの洋風サラダ パパイヤ
652/35.3/17.3/3.3	717/22.3/25.7/3.7	713/32.2/25.2/4.8	682/26.3/23.1/3.3	766/33.0/32.5/3.2
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
ごはん 中華スープ 鮭の中華風豆乳クリーム たたききゅうりと干しエビ カブと鶏肉の煮物	たっぷり春野菜の 塩ラーメン ちょこっと炒飯 もずく酢 ヨーグルト	ごはん カレースープ 鶏肉のオニオンマヨ焼 レタスのりサラダ さつまいものオレンジ煮	ロールパン クラムチャウダー コールスローサラダ オムレツ パイナップル	ごはん 具だくさんみそ汁 豚肉の柳川風 茸と南瓜の和サラダ あんみつ
645/33.7/20.1/3.0	744/32.3/22.8/2.1	727/26.0/23.1/2.0	679/30.5/27.9/2.6	759/29.1/22.2/2.8
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
塩焼きそば 中華スープ 豆腐と青梗菜の帆立あん マンゴープリン	ごはん すまし汁 カレーのあんかけ さっぱり梅オクラ納豆 大根の田楽	ロールパン又はごはん オニオンスープ 鶏肉とナスのトマトソース クレソンときゅうりの サラダ 洋風肉じゃが 734/32.4/35.7/4.6(パン) 766/26.4/28.7/3.6(飯)	ごはん みそ汁 赤魚のカレーパン粉焼き ベーコンとコーンの豆腐揚 根菜サラダ	豚肉のスタミナ丼 具だくさんみそ汁 わかめときゅうりの酢の物 杏仁フルーツ
704/26.9/25.7/3.6	683/33.1/16.4/5.3	734/32.4/35.7/4.6(パン) 766/26.4/28.7/3.6(飯)	763/32.3/28.6/2.8	748/29.9/24.3/3.6
26(土)		28(月)		30(水)
ごはん みそ汁 キャベツ玉ねぎたっぷり メンチカツ 竹輸入きんぴらごぼう 南瓜の和サラダ 743/28.0/21.1/3.5		ミラノ風ドリア (サ〇〇リア風) ごろごろ野菜の コンソメ煮 トマトとバジルのサラダ マンゴー 715/19.4/25.5/2.7		ごはん みそ汁 鯖の蒲焼風 みょうがとちくわの おろし和え 根菜かき揚げ 660/28.9/22.4/3.4

栄養メモ ～牛乳と豆乳～

「牛乳と豆乳でどっちがいいの？」と尋ねられることがあります。最近のイメージとしては、『豆乳＝ヘルシー』という感覚を持っている方が多い気がします。成分的にどんな違いがあるのでしょうか。今回は3回にわたってこの違いをお話していきます。

①豆乳と牛乳の栄養価について

豆乳は調整タイプと無調整タイプの2つがあります。豆を絞った汁そのものが無調整豆乳で、それを飲みやすくしたものが調整豆乳です。調整豆乳は砂糖(甘味料)、食塩、ビタミン、香料、植物油などが加えられています。そのため、調製豆乳は無調整豆乳に比べて、エネルギーが高くなります。ヘルシーと思われていた豆乳も調整豆乳であれば、普通牛乳とエネルギーにほとんど差がないということです。

豆乳も牛乳も、からだをつくるたんぱく質が豊富です。しかし、豆乳と牛乳に含まれる栄養素には違いがあるので、摂りたい栄養素、身体の悩みに合わせて選択ができるのがいいですね。このへんのお話を次回以降していきたいと思っています。



さて、新年度が始まります。今年度も、利用者の皆さんに喜ばれる給食作りを目指しますので、よろしくお願いいたします。給食に対するご要望等ありましたら、お知らせください。

栄養士 岩本
東堀切くすのき園