

| 2014年 6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) | | | | |
| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) |
| つけ麺(ラーメン) 肉焼売 コーンサラダ キウイ 699/29.7/24.2/4.9 | ごはん 中華スープ 野菜たっぷり麻婆豆腐 もやしとささみの 中華風和え物 南瓜の煮物 707/33.0/17.9/3.9 | ロールパン 牛乳 夏野菜とアサリのトマトシチュー キャベツパスタ風 ココナッツバナナ 717/27.2/28.8/3.4 | ごはん すまし汁 鯖の味噌煮香り野菜 冷や奴ねばねば野菜 千種焼 662/36.1/17.3/3.5 | ごはん コンソメスープ ドイツ風カツレツ (焼カツ・クリームソース) にんじんサラダ コーヒーゼリー 759/27.5/31.2/2.7 |
| 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) |
| ごはん. みそ汁 とん平焼 きゅうりとらっきょうの しゃきしゃきなます ナスの煮物 720/30.7/26.7/2.8 | しめじ、小松菜、ベーコンの 和風スパゲティ すまし汁 薩摩芋のシンプルサラダ プリン 704/22.6/22.2/3.3 | ごはん 豚汁 カレーの照り焼き にんじんのシリシリ風 小松菜の白和え 692/36.7/12.5/2.9 | カルビサラダ丼 中華スープ 豆腐のもずく和え 万ネギ紅ショウガ 和風玉子焼き 723/34.9/27.8/3.6 | ロールパン コンソメスープ チキンとアボカドの ホワイトグラタン レタスアンチョビサラダ パイナップル 767/28.5/36.5/4.1 |
| 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) |
| オム焼きそば 中華スープ トマトとたたききゅうりの サラダ イチゴフルーチェ 677/26.6/22.7/4.0 | ごはん みそ汁 赤魚と厚揚げの オープン焼き かぶときゅうりの甘酢漬 あんみつ 676/29.5/8.3/3.9 | ごはん又はロールパン ミルクスープ 鶏肉のチーズ焼き ポテトコンビーフ グリーンサラダ 714/29.6/25.9/2.2(飯) 682/35.6/32.9/3.2(パン) | ごはん みそ汁 ポテトコロッケ きのこマリネ 竹輸入きんぴらごぼう 748/24.1/21.6/3.3 | あさりの炊き込みご飯 すまし汁 タラのねぎザーサイ 焼ビーフン 水羊羹 630/31.8/9.0/4.0 |
| 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) |
| シーフードカレー コンソメスープ セロリとプチトマトのサラダ マンゴーヨーグルト 663/24.3/15.0/4.1 | 食パン(ジャム&マーガリン) 牛乳 ポトフ 南瓜のミートソースかけ カリフラワーサラダ 761/37.1/32.0/3.2 | ごはん 中華スープ 豚肉と竹の子の中華炒 餃子 白菜のクリーム煮 752/27.8/25.3/3.0 | 冷やし山菜たぬきうどん だし巻き玉子 きゅうりと 切り干し大根のごま和え メロン 568/21.6/15.8/4.1 | お楽しみ給食 1グループ |
| 30(月) | | | | |
| ごはん みそ汁 鶏肉の竜田揚げ おろしソース 小松菜の柚子和え 南瓜と栗の煮物 729/27.2/22.0/2.2 | | | | |

～牛乳と豆乳③～

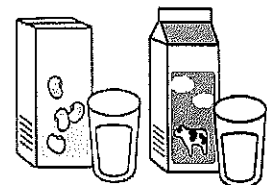
前回に引き続き、牛乳と豆乳の違いを身体の悩みや栄養素ごとに見ていきたいと思ひます。

■コレステロールを下げるには？

大豆に含まれるたんぱく質にはコレステロールを下げる働きがあると
いわれています。また、動物性脂肪は控えめにした方が良いため、動物性
食品の牛乳より植物性食品の豆乳の方が向いています。

■鉄分を補給するならば？

豆乳には牛乳の10倍近い鉄分が含まれています。貧血気味の方は牛乳より
豆乳を飲む習慣をつけるのがおすすめです。豆乳コップ1杯には鉄2.4mgが
含まれています。



■アンチエイジングに効果があるのは？

豆乳には大豆イソフラボンが豊富に含まれています。この大豆イソフラボンは、体内で分泌される
エストロゲン(皮膚のハリ、つやなど女性の美と健康を保つために必要)というホルモンに似た働き
をします。豆乳を毎日コップに1杯飲むだけでも大豆イソフラボンは十分に摂取ができるといわれ
ています。さらに豆乳には抗酸化作用のあるビタミンEも豊富に含まれています。ビタミンE……別名
若返りのビタミンです。



どうも、牛乳よりも豆乳の方が利点があるのでは、という書き方をしてしまいましたが、カルシウムに
関しては、牛乳は豆乳の3倍量を含むため、骨粗鬆症予防などに有効です。来月は、おいしいレシピを
紹介したいと思います。お楽しみに。

栄養士 岩本
東堀切くすのき園

※献立内容が若干変更する場合があります。ご了承ください。