

# アンチエイジング メニュー

たんぱく質でフレイル予防

アンチエイジングメニューとは、抗加齢に役立つ食材を使用したメニューのことです。



※写真はイメージです。

## 卵としらすの二色丼

これらの食品は、その他の献立の中にも使用していますので、ぜひ探してみてください！

## この日の食品



しらす



卵

しらすはカタクチイワシの稚魚で、カルシウム・マグネシウム・リンなど骨の形成に必要なミネラルを豊富に含みます。また、卵はたんぱく質・脂質・ビタミンなどの栄養素を豊富に含む食品です。丼ぶりとして一緒に食べることでバランスよく栄養素を摂ることはできるため、フレイル予防の効果が期待できます。

<b>1</b> (木)  朝 ご飯/味噌汁 さつまいも揚げと野菜のさつまいも煮 菜の花の和え物 牛乳	<b>2</b> (金)  朝 食パン/スープ ハムとキャベツのソテー 卵サラダ りんごジュース	<b>3</b> (土)  朝 いち押しメニュー ご飯/味噌汁 竹輪と小松菜の炒め物 オクラのおかか和え 牛乳	<b>4</b> (日)  朝 ご飯/味噌汁 はんぺんとかぶの煮物 納豆 牛乳	<b>5</b> (月)  朝 食パン/スープ オムレツ ポテトサラダ 抹茶ミルク	<b>6</b> (火)  朝 ご飯/味噌汁 竹輪と白菜の塩炒め イタリアンサラダ 牛乳	<b>7</b> (水)  朝 ボールパン ベーコンと花野菜のポトフ フレンチサラダ フルーツ 牛乳	<b>8</b> (木)  朝 ご飯/すまし汁 ホッケの塩焼き オクラの海苔和え 牛乳
昼 ご飯 たらちり風 いんげんのバター醤油炒め フルーツ 香の物	昼 ご飯/すまし汁 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の煮物 白菜のサラダ	節分 昼 大豆入りひじきご飯 けんちん汁/いわしのみぞ れ煮/茶碗蒸し 青菜のピーナツ和え	昼 ライス/コンソメスープ 鶏肉のピカタ スナッペンどうのサラダ フルーツ	昼 ご飯/味噌汁 カレイのレモン焼き 金平ごぼう 小松菜の胡麻和え	昼 ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	昼 ご飯/味噌汁 揚げあじのたっぷり玉葱 ソース 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え	昼 ご飯/中華スープ 五目麻婆豆腐 カニ焼売 切干大根のナムル
間 ヨーグルトババロア	間 ベルギーワッフル	間 フルーツあんみつ	間 ロールケーキ(バニラ)	間 ピーチフルーチェ	間 小倉蒸しパン	間 いちご杏仁	間 キャラメルプリン
夕 ご飯/味噌汁 豚肉の塩麹焼き 里芋の煮物 茄子の薬味醤油和え	夕 ご飯/味噌汁 赤魚の葱醤油かけ 蓮根と豚肉の甘辛炒め アスパラの和え物	夕 ライス/コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め いんげんのサラダ フルーツ	夕 ご飯/すまし汁 お刺身 (マグロ・サーモン・甘えび) 茄子とひき肉の味噌炒め 白菜の旨塩和え	夕 ご飯/中華スープ ホイコーロー 冬瓜の中華煮 アスパラのツナ和え	夕 ご飯/味噌汁 さばの塩香味焼き 里芋の含め煮 大根なます	夕 ご飯/味噌汁 豚肉と麩のチャンプルー 小松菜の煮浸し きのこのサラダ	夕 ご飯/味噌汁 鶏肉の治部煮 蓮根の胡麻油炒め トマトのレモン風味和え
<b>9</b> (金)  朝 食パン/スープ ハムとポテトの炒め物 ブロッコリーのサラダ ぶどうジュース	<b>10</b> (土)  朝 ご飯/味噌汁 えび団子と青菜の煮物 大根のゆかり和え 牛乳	<b>11</b> (日)  朝 建国記念の日 昼食 セレクト メニュー ご飯/味噌汁 目玉焼き キャベツサラダ ふりかけ たらこ 牛乳	<b>12</b> (月)  朝 食パン/スープ ハムとポテトのケチャップ煮 ほうれん草のサラダ マミー	<b>13</b> (火)  朝 ご飯/味噌汁 厚揚げと白菜の煮物 大根の旨塩和え 牛乳	<b>14</b> (水)  朝 ボールパン/スープ えびと野菜のソテー アスパラサラダ 牛乳	<b>15</b> (木)  朝 ご飯/味噌汁 ほうれん草とツナの炒め物 蓮根サラダ 牛乳	<b>16</b> (金)  朝 食パン/コーンスープ ウインナーと野菜のコンソ メ煮 花野菜のレモンマリネ コーヒー牛乳
昼 ご飯 常夜鍋風 いんげんのくるみ和え フルーツ 香の物	昼 野菜醤油ラーメン 水餃子 スナッペンどうの和え物 フルーツ	昼 ご飯/すまし汁 A: 赤魚の粕漬け焼き B: 豆腐の野菜そぼろあん 切昆布の煮物 白菜のなめ茸和え	昼 ご飯/味噌汁 鶏肉のおろし煮 カリフラワーのソテー 三色野菜のサラダ	昼 ご飯/中華スープ カニカマ入り卵焼きの甘酢 あん 焼売 中華和え	昼 バレンタイン デミオムライス&チキンナ ゲットプレート ポタージュスープ フルーツ	昼 ご飯/味噌汁 豚肉のおかか炒め ひじきの煮物 フルーツ	昼 ベーコンときのこの和風ス パゲティ コンソメスープ レタスサラダ フルーツ
間 メープルプチケーキ	間 ホットケーキ・チョコソース	間 ぶどうゼリー	間 プリン	間 和のパンケーキ(抹茶)	間 ブラウニー	間 豆乳ゼリー 黒蜜かけ	間 もみじ饅頭
夕 ご飯/味噌汁 照り焼きハンバーグ かぶの含め煮 キャベツの和え物	夕 ご飯/味噌汁 ホキのおかか焼き 青梗菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物	夕 ご飯/味噌汁 豚肉のすき煮 野菜炒め 南瓜サラダ	夕 ご飯/味噌汁 さわらの柚子胡椒焼き 大豆と野菜の炒め煮 フルーツ	夕 ご飯/味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 さつまいものはちみつ煮 ブロッコリーの辛子和え	夕 ご飯/すまし汁 ホッケの照り焼き 冬瓜とさつまいもの煮物 豆腐サラダ	夕 茶飯 おでん ひき肉といんげんのソテー 春菊の和え物 煮豆	夕 ご飯/味噌汁 ぶり大根 ピーマンと竹輪の炒め物 スナッペンどうとコーン のサラダ

17  
(土)



朝  
ご飯/味噌汁  
はんぺんの吉野煮  
いんげんの和え物  
牛乳

昼  
ご飯/味噌汁  
豆腐とえびの和風煮  
茄子の生姜炒め  
ほうれん草の磯和え

間  
りんご蒸しケーキ

夕  
ご飯/味噌汁  
鶏肉の香草パン粉焼き  
里芋の含め煮  
もやしのしば漬け和え

18  
(日)



朝  
ご飯/味噌汁  
ベーコンとブロッコリーの炒め物  
白菜の柚子風味和え  
牛乳

昼  
ご飯/味噌汁  
鶏肉とキャベツのカレー風味炒め  
蓮根と竹輪の煮物  
フルーツ

間  
ミニクリームパン

夕  
ご飯/味噌汁  
ホキのタルタルソース  
さつま芋の胡麻煮  
青梗菜の和え物

19  
(月)



朝  
食パン/スープ  
えび団子とアスパラのトマト煮  
彩りサラダ  
りんごジュース

昼  
アンチエイジングメニュー  
卵としらすの二色丼  
すまし汁  
かぶのそぼろ煮  
春菊の白和え

間  
抹茶ゼリー

夕  
ご飯/味噌汁  
豚肉ときこのソテー  
金平ごぼう  
オクラの和え物

20  
(火)



朝  
ご飯/味噌汁  
竹輪とさつま芋の筑前煮風  
納豆  
牛乳

昼  
ご飯/味噌汁  
あじの香味焼き  
筍の煮物  
カリフラワーのドレッシング和え

間  
ホットケーキ(はちみつ)

夕  
ご飯/味噌汁  
豆腐五目煮  
青菜のザーサイ炒め  
ポテトサラダ

21  
(水)



朝  
ボールパン/スープ  
アンサンブルエッグ  
大根のツナサラダ  
牛乳

昼  
焼きそば  
わかめスープ  
スナックえんどうのおかか和え  
フルーツ

間  
たいやき

夕  
ご飯/味噌汁  
蒸し鶏の胡麻だれ  
じゃが芋のコンソメ煮  
キャロットサラダ

22  
(木)



朝  
ご飯/味噌汁  
肉団子と冬瓜の煮物  
やわらかごぼうサラダ  
牛乳

昼  
ご飯  
水炊き風  
もやしとニラのソテー  
フルーツ  
香の物

間  
いちごババロア

夕  
ご飯/味噌汁  
マスの塩麴焼き  
南瓜のグラッセ  
青菜のおかか和え

23  
(金)



朝  
食パン/ポタージュスープ  
ハムと野菜のコンソメ煮  
いんげんのサラダ  
ココア牛乳

昼  
ご飯/味噌汁  
たら酒蒸し梅ソース  
切干大根の煮物  
菜の花のピーナツ和え

間  
紅茶シフォンケーキ

夕  
ご飯/味噌汁  
フライ2種盛り  
(メンチ・コロッケ)  
さつま揚げと野菜の炒め煮  
白菜の浅漬け

24  
(土)



朝  
ご飯/味噌汁  
厚揚げのおろし煮  
スナックピースの帆立風味和え  
牛乳

昼  
ライス/コンソメスープ  
煮込みハンバーグ  
ほうれん草ときこのソテー  
蓮根と水菜のサラダ

間  
水ようかん

夕  
ご飯/すまし汁  
豚肉の粒マスタード炒め  
茄子の田楽  
なめ茸和え

25  
(日)



朝  
ご飯/味噌汁  
竹輪と野菜のおかか炒め  
旨塩和え  
のり佃煮  
牛乳

昼  
ご飯/中華スープ  
A: チンジャオロース  
B: 卵入りえびチリソース  
かぶの中華煮  
チンゲン菜のナムル

間  
ミニチョコパン

夕  
ご飯/味噌汁  
さばの山椒焼き  
里芋の煮っころがし  
カリフラワーのサラダ

26  
(月)



朝  
食パン  
肉団子のシチュー  
アスパラのレモン風味和え  
フルーツ  
ミルクティー

昼  
ご飯/味噌汁  
さわらの揚げ浸し  
キャベツの塩炒め  
オクラの海苔和え

間  
やわらかたこ焼き

夕  
ライス/コンソメスープ  
豚肉のアップルソース  
青菜のガーリックソテー  
大根サラダ

27  
(火)



朝  
ご飯/味噌汁  
がんもと野菜の煮物  
春菊のお浸し  
牛乳

昼  
ためきそば  
厚焼き卵  
いんげんの胡麻マヨ和え  
フルーツ

間  
ロールケーキ(コーヒー)

夕  
ご飯/味噌汁  
鶏肉のきのこソース  
茄子の和風炒め  
胡瓜の酢の物

28  
(水)



朝  
ボールパン/スープ  
ミートオムレツ  
花野菜のサラダ  
牛乳

昼  
ご飯/味噌汁  
カレーの甘酢あんかけ  
ひじきの煮物  
青じそ和え

間  
いちごフルーチェ

夕  
ご飯/味噌汁  
豚肉と野菜の塩炒め  
さつま芋バター  
フルーツ

29  
(木)



朝  
ご飯/味噌汁  
ハムと小松菜のソテー  
いんげんの生姜和え  
牛乳

昼  
根菜チキンカレー  
コンソメスープ  
コールスローサラダ  
りんごダイスゼリー

間  
抹茶蒸しパン

夕  
ご飯/味噌汁  
千草焼  
冬瓜の含め煮  
もやしのポン酢和え

## 栄養士からのおたより

### 冷え性に負けないで!

冷え性とは、体の冷えによって引き起こされるさまざまな不調のことです。筋力の低下、貧血などから、免疫力の低下につながり風邪をひきやすくなります。献立で登場するけんちん汁には、里芋・ごぼう・人参など、身体を温める食材を使っています。寒い冬を乗り切るために、是非お召し上がり下さい!

## 今月の「いち押し」メニュー



3日  
(土)

- ・大豆入りひじきご飯・けんちん汁
- ・いわしのみぞれ煮・茶碗蒸し・青菜のピーナツ和え

## ～節分～

各季節の始まりの前日を「節分」といいます。昔は季節の節目には邪気が入りやすいと考えられていたため、魔除けや厄除けとしていわしを玄関先に飾るようになりました。豆まきで使用する大豆には魔を滅するという意味があります。大豆といわしで1年を健康に過ごしましょう。