



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム

11月



今週の注目は...豆乳です。

大豆たんぱくはコレステロール低下作用があるとされるため健康飲料として利用されている。大豆イソフラボンが含まれ、体内で女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きをし、これが骨粗鬆症予防効果、抗動脈硬化作用、更年期障害の緩和など健康にいいとされている。
さらに大豆固形成分含有量が高い豆乳には、血糖値改善効果が期待できるとの報告もあるピントールという成分が多く含まれている。

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	8 日(日)		9 日(月)		10 日(火)		11 日(水)		12 日(木)		13 日(金)		14 日(土)	
朝食	納豆 風呂吹き大根 鮭塩焼き 焼き海苔 味噌汁 白飯		クルミパン ジャム、マーガリン ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳		小鉢三種盛り ・なめ茸 ・生姜の佃煮 ・青菜のり和え 鰯柔か煮 味噌汁、お粥、梅干		ライ麦パン ジャム、マーガリン 花野菜チーズ焼き コーンポタージュ ジュース		切りこぼ旨煮 南瓜そぼろ煮 白身魚もろみ焼き 味噌汁 白飯		トースト ジャム、マーガリン 洋野菜と挽肉の トマトソース煮 牛蒡サラダ 牛乳		吸いとり ちーかま、お多福豆 たらこ 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 白飯	
エネルギー	419	kcal	527	kcal	420	kcal	512	kcal	453	kcal	540	kcal	461	kcal
水分	447	cc	457	cc	232	cc	416	cc	394	cc	382	cc	415	cc
塩分	2.9	g	3.6	g	3.3	g	3.0	g	3.7	g	3.5	g	2.9	g
昼食	竹輪と胡瓜のマヨ和え 春巻き ソース焼きそば		ベーコン豆苗炒め 茄子オランダ煮 開花丼 香の物 味噌汁		白菜煮浸し グリーンサラダ ハンバーグ 添え野菜 味噌汁 白飯		しめじと三つ葉の卸し 安納芋サラダ 海老フライ 刻み野菜 味噌汁 白飯		苦瓜甘味噌掛け ちくわ磯辺揚げ 搔き玉うどん		冷奴 野菜の焼漬け チキン南蛮 タルタルソース 味噌汁 白飯		春雨中華和え 酢豚 高菜炒め 中華スープ 白飯	
エネルギー	657	kcal	605	kcal	634	kcal	701	kcal	381	kcal	535	kcal	562	kcal
水分	214	cc	391	cc	500	cc	468	cc	413	cc	454	cc	441	cc
塩分	2.5	g	3.1	g	3.3	g	3.0	g	4.0	g	3.1	g	3.6	g
夕食	茸とろろ メさんま酢味噌 豆乳なべ 味噌汁 白飯		叩きめかぶ 鯛かぶら 牛しゃぶ 味噌汁 白飯		長芋梅酢 まぐろの造り おでん 味噌汁 白飯		山東菜煮浸し 馬鈴薯饅頭 かます若狭焼き 味噌汁 茶飯		あん肝白酢和え 赤魚煮卸し 豚と彩り野菜塩炒め 味噌汁 白飯		法蓮草胡麻浸し 文銭たこ梅肉掛け すき煮 味噌汁 白飯		明日葉浸し 大根と穴子の旨煮 季節天ぷら 味噌汁 白飯	
エネルギー	625	kcal	558	kcal	425	kcal	435	kcal	586	kcal	577	kcal	517	kcal
水分	433	cc	526	cc	488	cc	344	cc	407	cc	482	cc	507	cc
塩分	4.6	g	2.6	g	4.1	g	3.4	g	2.9	g	3.4	g	3.5	g
エネルギー合計	1701	kcal	1690	kcal	1479	kcal	1648	kcal	1420	kcal	1652	kcal	1540	kcal
水分合計	1094	cc	1374	cc	1220	cc	1228	cc	1214	cc	1318	cc	1363	cc
塩分合計	10.0	g	9.3	g	10.7	g	9.4	g	10.6	g	10.0	g	10.0	g