

ケアヒルズ青木 今週の献立

【選択食】

	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)	
献立	天丼/天ざるそば	ご飯	ハヤシライス	ご飯	親子丼	ご飯	
	冷やし茶わん蒸し	チャンプル	キッシュ	あじ唐揚げおろしポン酢	大学南瓜	鯖の焼き魚	
	浅漬	のっぺい煮	薬味	炒り煮	生姜醤油和え	かき揚げ	
	酢の物	揚げ野菜の煮浸し	りんごゼリー	ごまオイル和え	果物	もずく酢	
	味噌汁/	ヨーグルトムース	コンソメスープ	つぼ漬	しば漬け	浅漬	
		味噌汁		豚汁	味噌汁	山菜汁	
おやつ	水ようかん	天ぷらまんじゅう	ミックスゼリーヨーグルトがけ	フルーツサンド	プリンアラモード	杏仁豆腐	
栄養価	熱量	582kcal 576kcal	584kcal	573kcal	558kcal	580kcal	562kcal
	蛋白質	14.0g 23.5g	17.7g	17.9g	22.0g	20.5g	23.9g
	脂質	14.4g 10.2g	14.3g	13.5g	13.6g	13.4g	15.9g
	カルシウム	75mg 82mg	158mg	91mg	122mg	170mg	124mg
	熱量	2.7g 3.0g	2.4g	2.8g	2.7g	3.0g	2.6g

🌸一口メモ🌸

《とろろ昆布のネバネバが中性脂肪の吸収を抑える》

ネバネバ食材が体に良いという話はよく言われることですが、実はとろろ昆布もネバネバ食材の仲間。このネバネバに含まれているアルギン酸には中性脂肪の吸収を抑える効果があるのだそうです。脂肪の吸収を抑えるわけですからダイエット効果も期待できそう。他にアルギン酸を含む食材として代表的なものは、大豆製品、肉類、魚介類等のたんぱく質を多く含む食品です。

栄養士 鈴木理紗