

ケアヒルズ青木 今週の献立

【 おやつ教室 】

	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)	9月2日 (土)
--	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------

献立	ご飯	ご飯	ご飯	五目そうめん	ご飯	ご飯
	豚天	鮭の南蛮漬け	揚げ鶏の香味ソース	マスタード炒め	酢豚風	揚げ魚のみぞれ煮
	切り昆布の煮物	炒りごぼう	ブロッコリーのマヨ炒め	和風サラダ	切り干し大根の煮物	うま煮
	ポン酢和え	信田和え	ごま酢和え	パインゼリー	マセドアンサラダ	なめたけ和え
	しば漬け	果物	浅漬		桜漬	浅漬け
	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	さつま汁

おやつ	アイスクリームフルーツ添え	チーズ饅頭	もちもちチョコパン	ブルーベリークレープ	フレンチトースト	枝豆蒸しパン
-----	---------------	-------	-----------	------------	----------	--------

熱量	563kcal	616kcal	581kcal	579kcal	605kcal	564kcal
蛋白質	20.4 g	22.9g	21.8g	21.6g	18.7g	21.9g
脂質	13.1g	15.6g	15.9g	15.6g	15.9g	12.8g
カルシウム	212mg	129mg	159mg	91mg	132mg	192mg
熱量	3.0g	2.9g	2.7g	2.0g	2.7g	2.8g

✿一口メモ✿

《さつま芋について》

さつま芋は熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍、コレステロールに強い食物纖維も多いです。効能としては、消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。気力のないとき、ストレスのために食欲がないときも有効。また最近のアメリカの研究でさつま芋のベータカロチンやプロテアーゼ阻害物質が肺ガンの予防に役立つことがわかったようです。(°△°)

おすすめ調理法

栄養を丸ごと食べるには焼く事です。焼き芋など。また煮るときにショウガを加えれば消化器系の強化に、レモンを加えると消化器の機能が高まります。(*^▽^*)

栄養士 鈴木理紗