

今月の新献立

5/14

◆大根と大豆の
味噌がらめ

夕食

5/31

◆味噌じゃこ大豆

昼食



※写真はイメージです。



健康を支える
大豆の力

大豆は、優れたタンパク源となる食べ物です。お肉や魚に負けないくらいタンパク質がたっぷり含まれており、「畑の肉」と呼ばれています。大豆にはカルシウムやビタミンなど、ほかの栄養素もたくさん入っており、私たちの体を作ったり元気に動かすために役立ちます。

献立改善

昨年10月～11月に実施した「身体状況調査アンケート」の結果をもとに、栄養基準の見直しを実施いたします。

	数値
エネルギー	1550kcal
たんぱく質	52g
脂質	45g
炭水化物	235g
食塩	8g未満

参考文献：日本人の食事摂取基準 2025年版
基準値設定：75歳以上・身体活動レベル1・男女比率：1:2.7とした平均値
たんぱく質 13%・脂質 26%・炭水化物 61%



味噌で47都道府県を
旅しよう Vol.16

5/9(金)

昼食

◆打ち込みうどん(鶏)

菜の花のからし和え

デザート(びわ缶)

卵の花【单品小鉢】



今月の味噌は、讃岐みそ

白甘米みそ

米麴を多く使用し、甘味が強く、口当たりがなめらかで優しい風味が特徴です。

お味噌料理
「打ち込みうどん」

「打ち込みうどん」は香川県の郷土料理である「打ち込み汁」をアレンジした料理です。「打ち込み汁」は、昔から農作業の合間に体力を回復するための栄養満点な一品として親しまれてきました。



※写真はイメージです。

具材は、季節の野菜を中心に、地域や家庭によって具材が異なります。温かみのある素朴な味わいが特徴で、心と体を癒やしてくれる一品です。

今月のデザート

びわ

びわには、皮膚や粘膜を維持する働きのあるβ-カロテンが多く含まれています。

