



平成25年10月ヘルシーメニュー

エ：エネルギー た：たんぱく質 塩：塩分



茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 3666-2

電話 **029-267-5104**

Fax 029-267-5916

Mail info@o-bento.co.jp

日付	献立名	栄養価
10月1日(火)	豆腐ハンバーグキノコソース / 切干大根と油揚げの煮物 / 野菜サラダ / オクラのオカカ和え / チンゲン菜ときのこの炒め / 漬物	エ :360 た :18.7 塩 :3.2
10月2日(水)	豚肉とカリフラワー炒め / しめじと竹の子の旨煮 / ワカメと貝割菜のサラダ / ジャが芋の三杯酢和え / 挽肉入り擬製豆腐 / 漬物	エ :287 た :19.0 塩 :3.2
10月3日(木)	【眼精疲労回復献立】 八宝菜 / 水餃子 / シューマイ / キャベツのゴマ和え / さつま芋のオレンジ煮 / 玉子焼き / ナスとピーマンの甘味噌炒め / キウイフルーツ	エ :389 た :20.1 塩 :3.4
10月4日(金)	野菜の紅葉揚げ / エビの天ぷら / 秋の白和え / キャロットサラダ / ごぼう煮 / サニーレタス / カブの漬物	エ :311 た :11.8 塩 :3.1
10月7日(月)	【ストレス対策メニュー】 豚肉のオイスター炒め / 枝豆フリッター / かぶとカラ-ピーマンのドレッシングマリネ / ブロッコリーの梅和え / かぼちゃのサラダ / ミニオムレツ / 焼きりんご	エ :392 た :16.5 塩 :2.0
10月8日(火)	鮭のゆうあん漬け焼き / 鶏肉の中華風サラダ仕立て / ジャガイモのミソバター煮 / うずら玉子のイタリアンソース / モヤシの和風ナムル / しし唐のオカカのせ / 漬物	エ :297 た :22.2 塩 :3.1
10月9日(水)	鶏肉の梅ジソ焼き / チンゲン菜の香り炒め / ヒジキのサラダ / 油揚げのネギ焼き / 里芋とコンニャクの煮物 / 粉ふき芋 / 漬物	エ :436 た :22.5 塩 :3.7
10月10日(木)	イカと大根の中国風煮物 / かまぼこと三つ葉の卵とじ炒め / 海草サラダ / 大学芋 / 玉ネギとハムのごま油和え / 揚げだし里芋 / 漬物	エ :344 た :26.0 塩 :3.4
10月11日(金)	豚肉の甘酢炒め / かぼちゃのにんにく炒め / 豆の浸し煮 / ほうれん草のサラダ / 豆腐ステーキ照り焼きソース / 漬物	エ :376 た :20.0 塩 :3.0
10月15日(火)	【アンチエイジング献立】 サバのカレー味噌焼き / ジャがいもの旨煮 / ほうれん草のソテー / 大豆とひじきの煮物 / 人参煮 / ちくわとピーマンのピリ辛炒め / ブロッコリー / みたらし白玉団子	エ :379 た :20.6 塩 :3.5
10月16日(水)	鶏のマーボー豆腐 / 大豆のコンソメ炒め / きのこのソテー / サッパリサラダ / こんにゃくのピリ辛煮 / 漬物	エ :267 た :16.6 塩 :3.2
10月17日(木)	厚揚げの炒め煮 / レタスの卵炒め / もやしときくらげの炒め物 / ほうれん草の白和え / ひじきときゅうりの酢の物 / かぼちゃの甘煮 / 漬物	エ :272 た :16.5 塩 :2.7
10月18日(金)	肉じゃが / 田舎風炊き合わせ / エノキバター炒め / アスパラのオカカ和え / ツナとキャベツのサラダ / 漬物	エ :342 た :18.2 塩 :3.0

日付	献立名	栄養価
10月21日(月)	鶏肉のピリ辛照焼き / きゅうりと白菜の浅漬け / わかめともやしのサラダ / こんにゃくのチリソース炒め / きのこのゆかり和え / ピーマンともやしの炒め物	エ :206 た :17.4 塩 :3.6
10月22日(火)	豚肉の生姜焼き / さっぱりポテトサラダ / ガンモと大根の煮物 / ほうれん草のゴマ和え / オレンジ / 漬物	エ :357 た :17.1 塩 :2.4
10月23日(水)	エビフライ / コールスローサラダ / ジャガイモの千切り炒め / 春雨の中華サラダ / ごぼうの炒め煮 / 漬物	エ :311 た :10.6 塩 :3.1
10月24日(木)	豚肉のすき焼き風煮 / ヒジキのペペロンチーノサラダ / 高野豆腐のグラタン / キャベツの韓国炒め / 焼き豆腐 / 漬物	エ :298 た :16.2 塩 :3.5
10月25日(金)	【減塩献立】 チキンソテーマトソース / かぶのレモン和え / フルーツ入りサラダ / 温野菜サラダ / ポテトフライパセリ風味根菜サラダ / 煮豆 / いんげんソテー	エ :383 た :13.9 塩 :1.6
10月28日(月)	和風ステーキ黄身おろしソース / ほうれん草のサラダ / 大豆とキノコの煮込み / しらすおろし / サヤインゲンのゴマよごし / 漬物	エ :305 た :23.6 塩 :2.9
10月29日(火)	野菜コロッケ / マーボー茄子 / 大根のツナ和え / 春雨サラダ / きゅうりのおかかポン酢和え / 漬物	エ :279 た :8.9 塩 :3.6
10月30日(水)	【カルシウムたっぷり ひじきご飯の日】 チキン竜田タルタルソース添え / 小松菜のシラス煮 / ポテトグラタン / 切干大根の中華サラダ / チンゲン菜ときのこのコーンの塩炒め / レンコンのサラダ / オレンジ	エ :366 た :15.6 塩 :2.3
10月31日(木)	ポークビーンズ / 海草とジャコのサラダ / 蒸白菜の餡かけ / キャベツのピーナッツ和え / カレーサラダ風 / カブの梅香漬け / 野菜の磯和え	エ :257 た :19.1 塩 :3.3

500円	白ご飯半ライス	202kcal	- 50円
	白ご飯普通盛り	420Kcal	
	白ご飯大盛り	554kcal	+ 50円

500円	十穀米半ライス	212Kcal	
	十穀米普通盛り	441kcal	+ 50円
	十穀米大盛り	582kcal	+ 100円

※茨城県産米を使用しています。
※牛肉はオーギービーフを使用しています。

【お知らせ】

今月は3日、7日、15日、25日、30日の5日間にイベントメニューを入れました。

3日は「眼精疲労回復献立」です。疲れ目や眼精疲労を緩和させる為には、これだけ食べれば治るという食べ物はありません。偏り無く、様々な栄養素をバランスよく摂る事が大切です。その中でも特に目との関わりが深い栄養素として、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、DHA、ルテインなどがあります。

7日は「ストレス対策メニュー」です。身体にストレスが加わると、その刺激によって身体を守ろうとする防御反応が生じます。その為、必要になる栄養素や消耗する栄養素があります。ストレス解消・予防に効果的な栄養素として、たんぱく質や糖質、カルシウム、ビタミンCなどがあります。たんぱく質は神経伝達物質の合成を促したり、脳の働きを活性化させ、精神を安定させます。またストレス発生時にはたんぱく質の構成物質であるアミノ酸が多く消費されてしまいます。また糖質はブドウ糖に変換され、脳の活動の唯一のエネルギー源となります。そのため、糖質は不足すると脳の働きは低下してしまいます。

15日は「アンチエイジング献立」をテーマにしたメニューにしました。アンチエイジングの為には酸化を防ぐことが大切です。有効的な栄養素として、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどがあります。ビタミンA・C・Eは抗酸化ビタミンともいわれ、様々な要因によって生じる過酸化脂質を抑制するとともに、酸化によって傷ついた細胞の回復を早める働きがあります。またポリフェノールには活性酵素を無害化する作用があります。

25日は「減塩献立」です。生活習慣病の一つでもある高血圧は日々の食事での塩分を減らす事で効果的です。

【食事での塩分を控えるポイント】

- ①薄味になれる ②漬物や汁物の量・回数に気をつける
- ③かけよりもつけ醤油 ④酸味や香辛料などを効果的に使う
- ⑤酒の肴に注意する ⑥練り物や加工食品の摂り過ぎ注意する
- ⑦食べ過ぎないように注意する

30日は「カルシウムたっぷり ひじきご飯の日」です。スポーツの秋にちなんで、カルシウムたっぷり献立にしました。ひじきにはカルシウムや食物繊維、鉄分などが多く含まれています。骨を強くしてくれるカルシウムは骨粗鬆症の予防にも効果的です。またひじきは美肌に効果のある栄養素で、皮膚を健康に保つビタミンA、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には肥満予防効果もあります。鉄分不足は冷え性・肩や首筋のこり、悪性貧血の原因にもなるので、ひじきの栄養を取るによって解消したいですね。