















〇 食の豆知識 〇 ~生姜編~

生姜特有の辛味や、香りには優れた薬効があります。まず、生姜の辛味は、ジンゲロンやシヨウガオールと言った辛味成分によるものです。これらには優れた殺菌効果があります。また、胃液の分泌を促進し、消化吸収を助けるので、食欲のない時にはお勧めの食材です。新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きもあり、内臓の働きを活発にします。















また、香りはジンギベレンという成分で消臭作用や風邪の初期症状、神経痛の緩和に効果があるとされています。



日	朝食	昼食	夕食	合計
平成 29年05月20日 土曜日	米飯180g 味噌汁(麩、大根葉) ひじきと大豆の煮物 ・ねりうめ ・牛乳	米飯180g 豚肉の生姜焼き 付) 和風人参 付) ブロッコリー ・白菜のゆかり和え ・かき卵汁(豆腐) ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚のとろろ蒸し 付) 平菜いんげん	1690 kcal 蛋白質 61.3g 脂質 49.7g 炭水化物 238.0g 食塩相当 6.9g 食繊維総 11.1g
平成 29年05月21日 日曜日	米飯180g 味噌汁(キャベツ、しめじ) 高野豆腐と青菜の煮物 ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 魚のもみじ焼き 付) ほうれん草 里芋のそぼろ煮 ・清汁(春雨) ・フルーツ ・漬物	米飯180g 酢鶏 いんげんのピーナッツ和え ・ニラ卵炒め ・漬物	1712 kcal 蛋白質 58.3g 脂質 44.3g 炭水化物 263.2g 食塩相当 7.1g 食繊維総 11.8g
平成 29年05月22日 月曜日	米飯180g 味噌汁(椎茸、白菜) スクランブルエッグ(朝食) ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 鶏肉のオニオンソース煮 付) アスパラ 付) 洋風人参 ・ほうれん草の白和え ・きのこの和風クラムチャウダー ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚のフリッター 付) スナックエンドウ ・カリフラワーのコンソメ煮 ・小松菜の和風サラダ ・漬物	1703 kcal 蛋白質 64.6g 脂質 52.4g 炭水化物 238.0g 食塩相当 6.2g 食繊維総 12.8g
平成 29年05月23日 火曜日	米飯180g 味噌汁(なめこ、茄子) 炒り卵の花(朝食) ・鉄ふりかけ ・牛乳	米飯180g 魚の和風ムニエル 付) 平菜いんげん 付) 和風人参 ・ピーマンの和え物 ・味噌汁(南瓜) ・フルーツ ・漬物	米飯180g チキンピカタ 付) トマト 付) ブロッコリー ・カレーポテトサラダ ・ほうれん草のクリームスープ ・漬物	1693 kcal 蛋白質 60.4g 脂質 43.5g 炭水化物 259.3g 食塩相当 7.5g 食繊維総 11.1g
平成 29年05月24日 水曜日	米飯180g 味噌汁(じゃが芋、麩) がんもの煮物(朝食) ・味付けのり ・牛乳	米飯180g 肉団子の甘酢炒め もやしの中華サラダ ・中華トマトスープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g ホッケの塩焼き 付) 大根おろし ・肉豆腐 ・しその実和え ・漬物	1706 kcal 蛋白質 62.3g 脂質 50.4g 炭水化物 243.0g 食塩相当 6.9g 食繊維総 11.0g
平成 29年05月25日 木曜日	米飯180g 味噌汁(大根、油揚げ) 干草卵焼 ・たいみそ ・牛乳	米飯180g 魚のきのこ蒸し 付) スナックエンドウ 豆腐の野菜あんかけ ・生姜の和風スープ ・フルーツ ・漬物	米飯180g ポテトコロケ 付) 平菜いんげん 付) 洋風人参 ・フロコリーの柚子風味和え ・コンソメスープ ・漬物	1711 kcal 蛋白質 63.8g 脂質 46.0g 炭水化物 249.5g 食塩相当 7.4g 食繊維総 10.4g
平成 29年05月26日 金曜日	米飯180g 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) スパゲティ-サラダ ・味付けのり ・牛乳	米飯180g 鶏肉のもろみ漬け焼き 付) 和風人参 付) おくら ・大根なます ・豆腐のとろろみ汁 ・フルーツ ・漬物	米飯180g 魚の山椒焼き 付) もやしの和え物 付) 大葉 ・カニ風味の卵よせ ・青菜とちくわの酢の物 ・漬物	1684 kcal 蛋白質 64.3g 脂質 43.0g 炭水化物 247.6g 食塩相当 7.7g 食繊維総 8.7g

	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	
朝食								
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	味噌汁 (麩、大根葉)	味噌汁 (キャベツ、しめじ)	味噌汁 (椎茸、白菜)	味噌汁 (なめこ、茄子)	味噌汁 (じゃが芋、麩)	味噌汁 (大根、油揚げ)	味噌汁	味噌汁 (さつま芋、玉ねぎ)
	ひじきと大豆の煮物	高野豆腐と青菜の煮物	スクランブルエッグ	炒り卵の花	がんもの煮物	千草卵焼	スパゲティーサラダ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
夕食								
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	魚のとろろ蒸し	酢鶏	魚のフリッター	チキンピカタ	ホッケの塩焼き	ポテトコロッケ	魚の山椒焼き	
	大根と牛肉のしぐれ煮風	いんげんのピーナーナッツ和え	カリフラワーのコンソメ煮	カレーポテトサラダ	肉豆腐	フロコリーの柚子風味和え	カニ風味の卵よせ	
	キャベツとシラスの和え物	ニラ卵炒め	小松菜の和風サラダ	ほうれん草のクリームスープ	しその実和え	コンソメスープ	青菜とちくわの酢の物	
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	

* 都合により献立を変更することがあります

	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
昼食 (移行食)							
	豚肉の生姜焼き	魚のもみじあん	鶏肉のオニオンソース	魚のムニエル和風ソース	肉団子の甘酢炒め	魚の野菜蒸し	鶏肉の味噌あん
	白菜のゆかり風味煮	里芋の茶巾そぼろあん	豆腐と青菜の煮物	春雨の炒め煮	春雨の煮物	豆腐のあんかけ	大根のなます風煮
	かき卵汁	清汁	和風クラムチャウダー	味噌汁	中華トマトスープ	生姜の和風スープ	豆腐のとろみ汁
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
夕食 (移行食)							
	魚のとろろ蒸し	酢鶏	魚のフリッター風	チキンピカタ	魚のおろしあん	クリームコロッケ	魚の山椒風味あん
	大根と牛肉のしぐれ煮風	ブロッコリーの胡麻風味煮	カリフラワーのコンソメ煮	カレーポテトサラダ	肉豆腐	ブロッコリーの煮物	豆腐の卵よせ
	キャベツのさっぱり煮	麩の卵とじ	青菜の煮物	ほうれん草のクリームスープ	青菜の煮物	コンソメスープ	青菜の酢煮物

*都合により献立を変更することがあります



柴田病院生活習慣病予防教室

●テーマ

『脂質異常症をどうやって改善するか』

- 開催日時 2017年5月22日(月)12:30~13:50
- 場所 柴田病院 3階食堂にて
- 内容
 - ①内科医師塚本先生のお話
 - ②薬剤師のお話:脂質異常症のお薬について
 - ③管理栄養士のお話: 脂質異常症改善のための
食事を目で見ても、食べてみて体験しよう!
(食事代450円)
 - ④理学療法士のお話:脂質異常症を改善する運動
(運動のしやすい服装でおいで下さい!)

◎費用

*食事代450円と、別に保険診療の集団食事指導料

として下記の教室参加費をいただきます。

参考 1割負担の方 80円 3割負担の方 240円

◎申し込み締め切り 2017.5.18(木)

◎お問い合わせ先 柴田病院 栄養給食部 担当 吉本・中山

TEL 083-927-2800