



庄栄エルダーセンター

配食献立(夕食)

月	火	水	木	金	土
31	<p>春は待ち遠しいけど今年花粉は例年の倍以上とか…食事でできる花粉症対策をご紹介します</p> <p>花粉症の原因</p> <p>花粉症はアレルギー疾患の1つです。侵入してきた花粉を体が異物とみなし、排除しようと過剰に反応し、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出ます。</p> <p>免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材を摂りましょう。免疫細胞の半分以上が腸にあると言われており腸内環境も大切です!</p> <p>花粉症対策におすすめの食材</p> <p>★免疫機能を整える ・発酵食品→善玉菌で腸内環境を整える ヨーグルト 納豆 など ・食物繊維→腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける きのこと 海藻 野菜 果物 など ・ビタミンD→免疫を正常に保つ 干しシイタケ 紅サケ しらす 卵 など</p> <p>★アレルギー症状を抑える ・n-3系脂肪酸→アレルギーの炎症反応を抑える 青魚 アマニ油 えごま油 など ・ビタミンA・C・E→症状の悪化を招く活性酸素を抑える 南瓜 人参 ほうれん草 など</p>				1
ごはん さわらの山椒焼き ちくわの煮物 春菊のお浸し					ごはん ベーコンときのこのキッシュ ズッキーニのソテー 長芋の梅肉和え
445kcal 塩分2.1g					570kcal 塩分2.1g
3	4	5	6	7	8
ごはん 鶏肉の山椒焼き 人参しりしり こんにゃくのたらこ和え	ごはん 白身魚の磯辺焼き ぜんまいの炒り煮 大根の和え物	ごはん 牛肉と筍のしぐれ煮 だし巻き卵 春菊と白菜のお浸し	ごはん なすとお豆腐のミートグラタン 切り干し大根炒め煮 いんげんのソテー	ごはん 豚肉とさつまいもの中華炒め シューマイ ブロッコリーのドレ和え	ごはん さばの味噌煮 筑前煮 水菜のお浸し
532kcal 塩分1.8g	407kcal 塩分1.8g	497kcal 塩分1.2g	557kcal 塩分2.0g	600kcal 塩分1.8g	483kcal 塩分1.5g
10	11	12	13	14	15
ごはん 牛肉とズッキーニの香味炒め 高野煮 金平ピーマン	ごはん 回鍋肉 カリフラワーのわさびマヨ和え さつまいもの甘露煮	山菜炊き込みご飯 鮭の塩焼き しろ菜のピーナッツ和え いんげんの炒め物	ごはん つくね豆腐の照り焼き 白菜の昆布和え ズッキーニのソテー	ごはん 太刀魚の照り焼き じゃが芋の煮物 オクラの和え物	ごはん 豚大根 きゅうりのドレ和え かにシューマイ
566kcal 塩分1.9g	474kcal 塩分1.3g	485kcal 塩分2.5g	478kcal 塩分1.8g	527kcal 塩分1.8g	546kcal 塩分1.5g
17	18	19	20	21	22
ごはん めばるの煮つけ きゅうりの和え物 チンゲン菜炒め	ごはん ロールキャベツ 大根サラダ ほうれん草のソテー	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野煮 小松菜のお浸し	ごはん ほっけの塩焼き 大豆煮 白菜の和え物	ごはん 豆腐チャンプル アスパラ炒め かぶの和え物	ごはん 海鮮卵焼き 小松菜の炒め物 里芋煮
388kcal 塩分2.1g	446kcal 塩分2.7g	552kcal 塩分1.7g	402kcal 塩分1.4g	474kcal 塩分1.5g	513kcal 塩分1.6g
24	25	26	27	28	29
ごはん かに玉 蒸しシューマイ もやしの和え物	ごはん 肉味噌豆腐 ちくわの磯辺揚げ オクラのおかか和え	ごはん サバの煮つけ 人参しりしり さつまいもの甘煮	ごはん 牛肉のオイスター炒め 小松菜の和え物 えび団子の煮つけ	ごはん 豚肉の味噌炒め なすの生姜醤油和え 大根菜の炒め物	ごはん 白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ スナップエンドウのソテー
567kcal 塩分2.5g	585kcal 塩分2.4g	544kcal 塩分1.5g	556kcal 塩分1.9g	543kcal 塩分2.0g	530kcal 塩分1.1g

- ・ 麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
- ・ 準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(夕食配達時間は16:00~17:00頃です)

これまでありがとうございました

庄栄エルダーセンターでは開設当初より約25年間、特別養護老人ホームで作ったお食事を高齢者世帯へお届けして参りましたが、このたび昨今の食材費や燃料費の高騰などの諸事情により、誠に残念ですが3月末をもって配食サービスを終了することになりました。これまで長い間ご愛顧いただいた皆様に職員一同感謝申し上げます。