



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごぼう	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	さば	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
1日(月)	牛乳			●																								
	ごはん																											
	鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ	●															●	●	●								●	
	切り干し大根の炒め煮	●															●											
	マカロニサラダ	●																										

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごぼう	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	さば	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
17日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	五目炒め	●															●	●	●								●	
	さばのみそ煮	●																●	●									
	春雨サラダ	●																										

日本の食生活に欠かせない、大豆・大豆製品

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。大豆・大豆製品は、毎日の食事の中で使わない日はほとんどないといってもよいくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。

大豆のパワー



【たんぱく質】

良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。特に、体内では作ることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。リジンが少ない穀物と組み合わせるとアミノ酸のバランスがよくなります。



【イソフラボン】

女性ホルモンと似た働きをするので、骨粗鬆症の予防になります。また、抗がん作用等の効果があります。

【脂質】

体内では作ることのできない必須アミノ酸のリノール酸を多く含みます。

【サポニン】

血圧を下げるほか、LDLコレステロールの低下等の効果があります。

献立は内容を一部変更する場合があります。