

## 2026.4月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼			鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	牛肉と里芋の煮物
タ			牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	鮭ムニエル
	6	7	8	9	10	11
昼	ロールキャベツのクリーム煮	鯖の照り焼き	豚バラ大根	さばの味噌煮	しそつくね	あじの土佐煮
タ	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	鶏肉ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き	牛肉と大根のコトコト煮
	13	14	15	16	17	18
昼	タンドリーチキン	たらのコンソメ煮	豚肉の山椒風味	赤魚の生姜煮	肉豆腐	鯖のカレームニエル
タ	豚肉と里芋の煮物	豆腐ハンバーグ	かれいの焼き浸し	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	豚肉のねぎ塩炒め
	20	21	22	23	24	25
昼	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬け	えびとじゃが芋のチリソース	ぶりの香味煮	鶏とインゲンの中華炒め	鯖の梅醤油焼き
タ	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮	牛肉のカレー炒め
	27	28	29	30		
昼	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	さばの山椒焼き	鶏肉のさっぱり煮		
タ	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	牛肉の甘辛炒め	鮭の卸し煮		

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。  
※国産米を使用しています。



医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』  
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345  
FAX (0877)23-0346

### ◆鯖の栄養と効能◆

鯖は回遊魚の為、旬は地域によって異なりますが、晩春から初夏にかけて産卵の為、瀬戸内海に大量に押し寄せてきます。四国などでは、古くからこの時期に魚卵や白子とともに食べられてきた為、春が旬とされています。反対に関東では、産卵直前の脂ののった12月から2月の真冬の時期が旬とされています。

鯖は大きさによって名前が変わる出世魚で、関東では「サゴチ」→「サワラ」、関西では「サゴシ」→「ヤナギ」→「サワラ」と呼ばれています。鯖の身は見た目は白身ですが、肉質の成分的に赤身の魚とされています。肉質は柔らかく、味は大きさによって異なります。

鯖の栄養成分として

- ①たんぱく質…良質なたんぱく質や鉄分を含む。
- ②ビタミンD …カルシウムの吸収を促進する効果がある。
- ③DHAやEPA …血液をサラサラにする効果がある。
- ④ビタミンB …動脈硬化や老化を予防する効果がある。
- ⑤カリウム …高血圧予防の効果がある。

があげられます。

