

2026.4月献立表 高齢者食

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
昼			鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	豚肉と蓮根の甘辛炒め	
夕			牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	さばの塩焼き	
5		6		7		8	
昼	牛肉の卸煮	ロールキャベツのクリーム煮	ちくわ天 うどん 筍ご飯	豚バラ大根	さばの味噌煮	トンカツ	鶏肉のオイスター炒め
夕	BBQチキン	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	あじのマリネ
12		13		14		15	
昼	白身フライ	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	豚肉の生姜焼き
夕	豚肉のさっぱりお酢焼き	豚肉と里芋の煮物	豆腐ハンバーグ	カレイの焼き浸し	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	さばの卸あんかけ
19		20		21		22	
昼	コロケ	きつねうどん ちらし寿司	あじの南蛮漬け	メンチカツ	ぶりの香味煮	鶏とインゲンの中華炒め	牛肉と牛蒡の煮物
夕	赤魚のコチュマヨ焼き	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	あじの漬け焼き
26		27		28		29	
昼	休	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	鶏肉の塩レモン炒め	鶏肉のさっぱり煮		
夕	み	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	鯖の梅たれ	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「サゴン」→「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。

