

～栄養科だより～



食事メニュー表

三井クリニック

栄養科発行

9/18 (月) ～9/30 (土)

※昼間の持ち帰り弁当の栄養価です

	メニュー	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
18 (月)	揚げ鶏の辛ネギだれ 白和え	680	24.7	1.9	545	264
19 (火)	ミートボール					
20 (水)	わかめご飯・鯖の味噌煮 揚げじゃがのそぼろ煮	636	19.7	1.7	584	245
21 (木)	マカロニサラダ・大根の甘酢					
22 (金)	中華炊き込みご飯・なすのゴマ煮 豆腐とえびのうま煮	650	20.9	2.3	701	283
23 (土)	きゅうりの生姜酢和え					
25 (月)	鮭の南蛮漬け 鶏ごぼう	569	20.8	2.2	433	258
26 (火)	ちくわのマヨ炒め・漬物					
27 (水)	鶏つくねの田楽焼き 肉野菜炒め・れんこんのきんぴら	635	24.0	2.1	628	281
28 (木)	きゅうりのレモンポン酢					
29 (金)	秋の炊き込みご飯・きゅうりの塩昆布和え 里芋まんじゅうのあんかけ	613	17.7	1.8	723	280
30 (土)	白菜の和風シーザーサラダ・パイン缶					

*月・水・金は夜間も含みます。

※夜間提供分の栄養価は米飯量が250gとなっており、上記の栄養価と異なります。
エネルギー118kcalたんぱく質1.8gカリウム21mgリン24mgを加算してください。

～意外とリンが含まれる食品～

リンはたんぱく質の多い肉や魚、卵、豆類、乳製品の他、加工食品に多く含まれる事がよく知られています。それ以外にもリンが多く含まれる食品があるのはご存じでしょうか？主食にあたるものでは玄米やライ麦パンで、そばもうどんに比べて多く含まれています。植物性の食品では大豆が非常に多く、大豆の加工品の高野豆腐やがんもどき、きな粉もリンが多いので注意が必要です。チョコレートやケーキ等の洋菓子、ポテトチップスなど間食でよく摂取するものもリンが多いです。植物性のリンは体内での吸収率が低いですが、食品の組み合わせには注意しましょう。

三井クリニック 栄養科