

# からだ想いの健康サポート献立



MENU

## ～彩り洋食御膳～

ごはん  
小松菜とコーンのスープ  
鮭のムニエル～タルタルソース付き～  
切干大根の胡麻和え  
白玉フルーツポンチ

料理の説明  
&工夫

鮭のムニエルは無塩バターを使用し、塩分を抑え、風味を出しました。タルタルソースは簡単に作ることができます。ぜひムニエルや付け合わせのじゃがいもと合わせてお楽しみください。デザートは白玉とフルーツの食感の違いを感じてみてください。

専攻科1年  
\*齋藤 桜 \*佐藤 みずき \*渡辺 那々

栄養価 (1人あたり)  
エネルギー 760kcal  
たんぱく質 33.0g  
脂 質 21.7g  
炭水化物 114.9g  
食塩相当量 2.9g

MENU

## ～腸を整える・減塩 中華料理～

ごはん  
えのきとわかめのスープ  
油淋鶏  
トマトのだし浸し  
フルーツヨーグルト和え

料理の説明  
&工夫

美味しさで健康を考えたメニューです。スープは、昆布だしの風味を生かしました。油淋鶏は、下味をしっかりつけ、香味のアクセントとして、ネギを加えました。トマトのだし浸しは、ジュレ状のだしをかけることで減塩しました。デザートはヨーグルトでさっぱり感を出しました。

栄養価 (1人あたり)  
エネルギー 851kcal  
たんぱく質 39.7g  
脂 質 26.8g  
炭水化物 116.6g  
食塩相当量 2.6g

専攻科1年  
\*小田長 花歩 \*島田 葵 \*田口 亜澄



MENU

## ～野菜たっぷり！チキンカツ定食～

ごはん  
オクラととろろ昆布のすまし汁  
トマトソースチキンカツ  
きゅうりのゴマみそマヨ和え  
パインゼリー

料理の説明  
&工夫

「秋田県民の食生活指針」の「1日に食べたい野菜の量」は350gです。この定食で野菜を半分以上摂取でき、野菜摂取不足解消につなげることができます。鶏もも肉をたたいて伸ばしているため、ボリュームたっぷりです。トマトソースは調味料を使用せず、トマト缶と野菜のみをじっくり煮込みうまみを引き出しました。すまし汁はとろろ昆布の風味を生かしました。素材のおいしさを引き出すことで減塩につなげました。

栄養価 (1人あたり)  
エネルギー 847kcal  
たんぱく質 51.6g  
脂 質 17.4g  
炭水化物 126.9g  
食塩相当量 2.1g

専攻科1年  
\*川井 薫乃 \*菅野 葉月 \*若松 宥那



## 2026 CALENDAR

### 01 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 成人の日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 02 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 天皇誕生日	23	24	25	26	27	28

### 03 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 04 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 緑の日	30		

### 05 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 昭和の日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

### 06 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### 07 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### 08 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### 09 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30			

### 10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3					
4	5	6	7	8	9	10
11 スポーツの日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30					

### 12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		