

小羊新聞 5月号

2016年5月発行
小羊会透析部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

*すぐに出られない時はかけなおしますので、
非通知設定にしないでください。

長沼クリニック 八千代市八千代台北 6-11-9 tel.047-487-6665	船橋本町クリニック 船橋市本町 6-4-24 tel.047-460-7101	千葉横戸クリニック 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel.047-481-1301
習志野腎クリニック 習志野市実初 5-3-20 tel.047-470-0111	八千代腎クリニック 八千代線が丘 1-1-1 tel.047-458-7301	鎌ヶ谷第一クリニック 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel.047-441-7730
高洲訪問クリニック 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel.043-241-0865	松戸第一クリニック 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	南柏駅前クリニック 柏市南柏 1-8-16 医社)興明会 tel.04-7141-7171

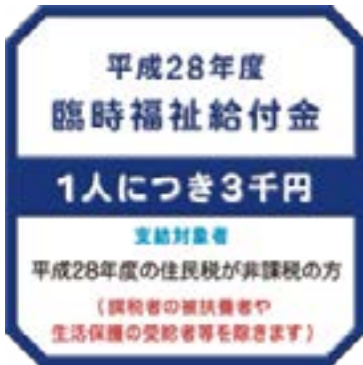
確認じゃ給付金

厚生労働省より平成28年度の給付金の案内が出ています。
各市区町村より案内が届くと思いますので、誤って捨てない様にして
ください。

- 平成27年度臨時福祉給付金(6千円)の支給対象である方
(平成27年度臨時福祉給付金を実際に受給したか否かは問いま
せん。)
- 平成29年3月31日までに65歳以上になる方(昭和27年4月
1日以前に生まれた方)

支給額：対象者1人につき3万円(支給は1回です)

臨時福祉給付金



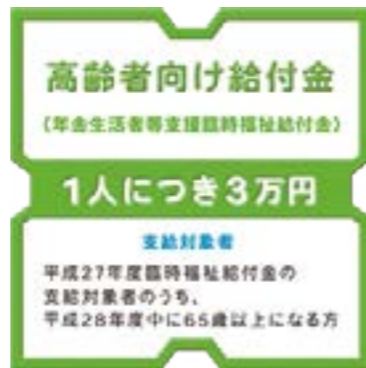
平成28年度分の住民税が課税されない方が対象です。
ただし、下記の方は対象となりません。

- ★ 課税されている方に生活の面倒を見てもらっている場合
(住民税において、課税者の扶養となっている場合)
 - ★ 生活保護の受給者
- ※「高齢者向け給付金」「障害・遺族年金受給者向け給付金」の
支給対象者も受給できます。

支給要件を満たす方(28年度の住民税が非課税の方)に、平成
28年度中に、対象者1人につき3千円を支給します。
(支給は一回です)

臨時福祉給付金の申請受付期間や申請方法は、各市区町村によって異なります。詳細は、各市区
町村からの広報などをご確認ください。

高齢者向け給付金



平成28年度分の住民税が課税されていない方が対象になります。
(住民税において課税者の扶養親族になっている方は除きます。)

- 平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金等を受給され
る方
- ※高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)を受給さ
れた方は対象外となります。

支給額：対象者1人につき3万円(支給は1回です)

※詳細は各市区町村、もしくは、厚生労働省 給付金専用ダイヤル
(0570-037-192)へご確認ください。

高齢者向け給付金、臨時福祉給付金、障害・遺族年金受給者向け給付金に関して 給付金を装った不審な電話が発生しています。

"振り込め詐欺"や"個人情報・マイナンバーの詐取"にご注意ください。

- 市町村や厚生労働省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いす
ることは、絶対にありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 市町村や厚生労働省などが、「高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)」や「臨
時福祉給付金(簡素な給付措置)」、「障害・遺族年金受給者向け給付金(年金生活者等支援
臨時福祉給付金)」を支給するために、手数料の振込を求めること等は絶対にありません。

厚生労働省ホームページより

障害・遺族年金 受給者向け給付金



冬物の持ち帰りについて

春になり使わなくなった毛布等は自宅へ持ち
帰り、洗濯をしましょう。また、ロッカー内も
点検し気持ちよくご利用ください。パジャマ
を替えた場合は、透析室スタッフにお声かけ
ください。

文書料変更のお知らせ

28年より、診断書文書料が一部変更となっていま
すのでご了承お願い致します。
また、診断書はお預かり後、お渡しまでに1週間か
ら2週間かかります。関係機関から届いたらお早
目にお持ちください。



送迎のお知らせ

5月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせく
ださい。

◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合や、
インフルエンザの症状がある場合(38度以上の
急な発熱、せき、のどの痛み全身の倦怠感、関節
の痛み等)は乗車前に必ずクリニックへ連絡し
指示に従ってください。

◆咳の出る方は、マスクの着用をお願いします。

MSW なんでも相談窓口



対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなど
をお受けします。*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通
知設定にしないでください。

栄養ドリンクにも利用される成分を持つ野菜

巷では「最大10連休」と言われていますが、連休明け 怠そうに出勤している様子をテレビで見かけると「お休みは程々が一番！」と思ってしまうのは私だけでしょうか？ 今月はそんな『お疲れモード』の方々で愛用の成分を持つ野菜についてお伝え致します。



アスパラの歴史と伝来

アスパラガスは、ユリ科アスパラガス属に分類される野菜で 学名の「オフィシナリス」はラテン語の『薬用になる』に由来しており、原産地は地中海沿岸地域、紀元前は医療品として栽培・利用され、その後ローマ時代には食用として栽培されるようになりました。食用原産地はイギリスだそうです。

その後ヨーロッパで広まったアスパラガスは、アメリカへの移民により新世界にも広がり、日本伝来は江戸時代後期に観賞用としてオランダから長崎に伝わりました。日本古来よりあるウドに似ていたことから「オランダウド」や「オランダキジカクシ」その後「マツバウド」となり「石勺柏」の字が使われました。

その後、明治4年 北海道開拓使が札幌官園にて試験栽培を始め、本格的に栽培が始まったのは 大正11年となります。

アスパラ、色の秘密

アスパラガスと言えば「グリーンアスパラ」を思い浮かべる方が多いと思いますが、グリーン・ホワイト・紫などいくつかの種類があります。

「グリーンアスパラ」と「ホワイトアスパラ」は色こそ違いますが、同じ品種で 日光を沢山浴びて育ったものがグリーンアスパラ、土の中で育てて日光が当たらないうちに収穫されたものがホワイトアスパラです。

他には、流通量が少なく減多にお目にかかれぬ「紫アスパラガス」はグリーンアスパラと品種が異なり、フランスから輸入される「アスペルジュ・ソバージュ」などがあります。

各色の違いで言えばグリーンアスパラは『β-カロテン・ビタミンB1・B2・ビタミンC・E・ムチン』ホワイトアスパラは『全体的な栄養価はグリーンアスパラより落ちますが、抗酸化作用のあるポリフェノールは約1.5倍』紫アスパラは『ビタミンC・アントシアニン(目の疲れの改善・抗酸化作用あり)』を含んでいます。

アスパラの栄養と効果 (効能：疲労回復・風邪予防・高血圧予防・動脈硬化予防・貧血予防など)

グリーンアスパラの成分で一番有名なものは、アスパラギン酸です。グリーンアスパラに含まれるアスパラギンは体内に吸収されるとアスパラギン酸というアミノ酸に変化します。

アスパラギン酸は新陳代謝に深くかかわる物質で、1806年にグリーンアスパラから初めて発見されたことから、名前がつけられました。栄養ドリンクに このような名前が種類がありますが、このアスパラギンが入っている事から命名されたそうです。

アスパラギン酸の疲労回復効果としては『エネルギー算出に寄与』『毒素を体外に排出』『肝機能の保護』『ストレス抵抗性を高める』の4つ 特に『エネルギー算出に寄与』とは、通常エネルギーは炭水化物より作られますが、体内でグルコース(炭水化物の一種)が不足すると脂肪やたんぱく質をエネルギーに変えて利用するようになります。アスパラギン酸はたんぱく質をエネルギーに変える際に利用される必須成分なのです。

激しく体力を消耗し、グルコースが不足する疲労に有益なので、「栄養ドリンク」に利用されるのも納得です。その他の栄養としては、β-カロテン・ビタミンA・B1・B2・C・Eや造血作用のある葉酸、毛細血管を丈夫にする働きのあるルチンが穂先に多く含まれています。

体力回復に栄養ドリンクならぬ、サラダやアスパラの肉巻きなどの「アスパラメニュー」も如何でしょうか。

	カリウム	リン	β-カロテン	VA	VB1	VB2	VC	VE	葉酸	ルチン	塩分
グリーンアスパラ(茹)	104mg	24mg	148μg	12μg	0.06mg	0.06mg	6mg	0.6mg	72μg	17mg	0.0g
ホワイトアスパラ(缶)	68mg	16mg	3μg	0μg	0.03mg	0.02mg	4mg	0.2mg	6μg	—	0.4g



- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。

月	火	水	木	金	土																																																																																				
2	3	4	5	6	7																																																																																				
<p>ペスカトーレ 牛肉のおろしソース 南瓜のクリーム煮 ポトフ ほうれん草の卵とじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>276kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>16.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>496mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>243mg</td></tr> </table>	エネルギー	276kcal	蛋白質	16.1g	脂質	13.6g	炭水化物	22.3g	食塩相当量	2.1g	カリウム	496mg	リン	243mg	<p>鶏肉と野菜の甘酢あん 炊き合わせ 蓮根の胡麻風味 小松菜と油揚げのお浸し カニかま入り卵焼き</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>369kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>19.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>561mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>211mg</td></tr> </table>	エネルギー	369kcal	蛋白質	19.4g	脂質	22.1g	炭水化物	23.0g	食塩相当量	2.9g	カリウム	561mg	リン	211mg	<p>タラのカニあんかけ/豚肉と野菜のピリ辛煮/わかめとはんぺんの生姜酢和え/いんげんのベーコン炒め/じゃが芋の醤油バター</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>159kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>17.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>8.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>606mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>298mg</td></tr> </table>	エネルギー	159kcal	蛋白質	17.4g	脂質	6.3g	炭水化物	8.2g	食塩相当量	1.7g	カリウム	606mg	リン	298mg	<p>豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め 海老カツ/筑前煮 ツナとキャベツのソテー 切干大根の炒り煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>259kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>16.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.8g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>560mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>258mg</td></tr> </table>	エネルギー	259kcal	蛋白質	16.3g	脂質	12.8g	炭水化物	19.7g	食塩相当量	2.1g	カリウム	560mg	リン	258mg	<p>サーモンの野菜たっぷり手づくりタルタル/肉団子と野菜の炊き合わせ/茶切り昆布煮/ほうれん草ときのこベーコン和え/くわいのピリ辛煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>193kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>12.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>629mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>142mg</td></tr> </table>	エネルギー	193kcal	蛋白質	12.1g	脂質	5.1g	炭水化物	24.9g	食塩相当量	2.0g	カリウム	629mg	リン	142mg	<p>ハンバーグカレー 白身魚のフライ マカロニサラダ ひじき煮 きのこソテー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>276kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>12.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>686mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>194mg</td></tr> </table>	エネルギー	276kcal	蛋白質	12.3g	脂質	13.1g	炭水化物	27.4g	食塩相当量	2.3g	カリウム	686mg	リン	194mg
エネルギー	276kcal																																																																																								
蛋白質	16.1g																																																																																								
脂質	13.6g																																																																																								
炭水化物	22.3g																																																																																								
食塩相当量	2.1g																																																																																								
カリウム	496mg																																																																																								
リン	243mg																																																																																								
エネルギー	369kcal																																																																																								
蛋白質	19.4g																																																																																								
脂質	22.1g																																																																																								
炭水化物	23.0g																																																																																								
食塩相当量	2.9g																																																																																								
カリウム	561mg																																																																																								
リン	211mg																																																																																								
エネルギー	159kcal																																																																																								
蛋白質	17.4g																																																																																								
脂質	6.3g																																																																																								
炭水化物	8.2g																																																																																								
食塩相当量	1.7g																																																																																								
カリウム	606mg																																																																																								
リン	298mg																																																																																								
エネルギー	259kcal																																																																																								
蛋白質	16.3g																																																																																								
脂質	12.8g																																																																																								
炭水化物	19.7g																																																																																								
食塩相当量	2.1g																																																																																								
カリウム	560mg																																																																																								
リン	258mg																																																																																								
エネルギー	193kcal																																																																																								
蛋白質	12.1g																																																																																								
脂質	5.1g																																																																																								
炭水化物	24.9g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	629mg																																																																																								
リン	142mg																																																																																								
エネルギー	276kcal																																																																																								
蛋白質	12.3g																																																																																								
脂質	13.1g																																																																																								
炭水化物	27.4g																																																																																								
食塩相当量	2.3g																																																																																								
カリウム	686mg																																																																																								
リン	194mg																																																																																								
<p>鶏肉のレモンペーパー焼き/鱈のトマト煮/キャベツとやこの中華和え/炒りおから/わかめとツナ旨塩和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>246kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.4g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>658mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>302mg</td></tr> </table>	エネルギー	246kcal	蛋白質	23.3g	脂質	8.4g	炭水化物	19.4g	食塩相当量	1.9g	カリウム	658mg	リン	302mg	<p>魚介と青菜のふわふわたまごチーズ/丸葱ねぎの和風麻婆/刻み高野の含め煮/桜海老とわかめの和え物/小松菜の胡麻和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>231kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>12.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.7g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>377mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>246mg</td></tr> </table>	エネルギー	231kcal	蛋白質	12.9g	脂質	11.7g	炭水化物	18.7g	食塩相当量	2.2g	カリウム	377mg	リン	246mg	<p>肉の湯葉巻きのご添え カリント揚げとフキの山椒煮 白菜の煮浸し 切昆布の炒め煮 蓮根の明太和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>190kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>11.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>717mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>175mg</td></tr> </table>	エネルギー	190kcal	蛋白質	11.7g	脂質	7.1g	炭水化物	19.9g	食塩相当量	23.3g	カリウム	717mg	リン	175mg	<p>赤魚の煮付 豚の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 白滝の炒り煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>220kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>595mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>250mg</td></tr> </table>	エネルギー	220kcal	蛋白質	23.8g	脂質	5.9g	炭水化物	16.2g	食塩相当量	2.6g	カリウム	595mg	リン	250mg	<p>豚肉のママレード焼き ビーフン きのこのチーズソテー りんごのコンポート もやしナムル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>284kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>14.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>467mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>218mg</td></tr> </table>	エネルギー	284kcal	蛋白質	14.4g	脂質	11.1g	炭水化物	31.5g	食塩相当量	2.0g	カリウム	467mg	リン	218mg	<p>サバの柚香あん 京揚げと九条ねぎの卵和え 鶏挽肉入り金平 鹿の子豆腐煮 オクラのおかか和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>249kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>16.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.8g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>378mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>198mg</td></tr> </table>	エネルギー	249kcal	蛋白質	16.9g	脂質	10.8g	炭水化物	21.0g	食塩相当量	1.9g	カリウム	378mg	リン	198mg
エネルギー	246kcal																																																																																								
蛋白質	23.3g																																																																																								
脂質	8.4g																																																																																								
炭水化物	19.4g																																																																																								
食塩相当量	1.9g																																																																																								
カリウム	658mg																																																																																								
リン	302mg																																																																																								
エネルギー	231kcal																																																																																								
蛋白質	12.9g																																																																																								
脂質	11.7g																																																																																								
炭水化物	18.7g																																																																																								
食塩相当量	2.2g																																																																																								
カリウム	377mg																																																																																								
リン	246mg																																																																																								
エネルギー	190kcal																																																																																								
蛋白質	11.7g																																																																																								
脂質	7.1g																																																																																								
炭水化物	19.9g																																																																																								
食塩相当量	23.3g																																																																																								
カリウム	717mg																																																																																								
リン	175mg																																																																																								
エネルギー	220kcal																																																																																								
蛋白質	23.8g																																																																																								
脂質	5.9g																																																																																								
炭水化物	16.2g																																																																																								
食塩相当量	2.6g																																																																																								
カリウム	595mg																																																																																								
リン	250mg																																																																																								
エネルギー	284kcal																																																																																								
蛋白質	14.4g																																																																																								
脂質	11.1g																																																																																								
炭水化物	31.5g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	467mg																																																																																								
リン	218mg																																																																																								
エネルギー	249kcal																																																																																								
蛋白質	16.9g																																																																																								
脂質	10.8g																																																																																								
炭水化物	21.0g																																																																																								
食塩相当量	1.9g																																																																																								
カリウム	378mg																																																																																								
リン	198mg																																																																																								
<p>さっぱりアジとやわらか葱/肉じゃが オイスター野菜炒め 肉団子と椎茸の煮物 小松菜のベーコンソテー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>203kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>19.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.1g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>467mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>218mg</td></tr> </table>	エネルギー	203kcal	蛋白質	19.9g	脂質	7.1g	炭水化物	14.8g	食塩相当量	2.0g	カリウム	467mg	リン	218mg	<p>タンドリーチキン 鱈の煮付/炒り豆腐 ほうれん草と揚げのお浸し マカロニのクリームソース和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>244kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>326mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>139mg</td></tr> </table>	エネルギー	244kcal	蛋白質	23.4g	脂質	11.0g	炭水化物	12.6g	食塩相当量	1.9g	カリウム	326mg	リン	139mg	<p>タラのきのこクリーム ミートソース 3種の野菜のお浸し ブロッコリーとコーンの塩茹 わかめとツナの和え物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>234kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>17.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.2g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>624mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>308mg</td></tr> </table>	エネルギー	234kcal	蛋白質	17.7g	脂質	10.2g	炭水化物	18.3g	食塩相当量	1.8g	カリウム	624mg	リン	308mg	<p>豚肉と白菜の生姜煮 揚げ穴子と小松菜の卵和え くわいの胡麻味噌和え 彩り五穀ひじき 山菜漬物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>217kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>10.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.8g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>326mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>139mg</td></tr> </table>	エネルギー	217kcal	蛋白質	10.0g	脂質	8.8g	炭水化物	24.5g	食塩相当量	2.5g	カリウム	326mg	リン	139mg	<p>カジキのふっくら焼き ジャーマンポテト いんげんと卵の和え物 煮しめ 筍の鯉煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>226kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>19.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>667mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>277mg</td></tr> </table>	エネルギー	226kcal	蛋白質	19.7g	脂質	8.9g	炭水化物	17.1g	食塩相当量	2.0g	カリウム	667mg	リン	277mg	<p>焼肉と赤魚の香味焼き ペンネ添え 春雨の中華和え 里芋の味噌煮 高菜炒め</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>233kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>15.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.7g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>506mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>195mg</td></tr> </table>	エネルギー	233kcal	蛋白質	15.0g	脂質	7.7g	炭水化物	26.0g	食塩相当量	3.0g	カリウム	506mg	リン	195mg
エネルギー	203kcal																																																																																								
蛋白質	19.9g																																																																																								
脂質	7.1g																																																																																								
炭水化物	14.8g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	467mg																																																																																								
リン	218mg																																																																																								
エネルギー	244kcal																																																																																								
蛋白質	23.4g																																																																																								
脂質	11.0g																																																																																								
炭水化物	12.6g																																																																																								
食塩相当量	1.9g																																																																																								
カリウム	326mg																																																																																								
リン	139mg																																																																																								
エネルギー	234kcal																																																																																								
蛋白質	17.7g																																																																																								
脂質	10.2g																																																																																								
炭水化物	18.3g																																																																																								
食塩相当量	1.8g																																																																																								
カリウム	624mg																																																																																								
リン	308mg																																																																																								
エネルギー	217kcal																																																																																								
蛋白質	10.0g																																																																																								
脂質	8.8g																																																																																								
炭水化物	24.5g																																																																																								
食塩相当量	2.5g																																																																																								
カリウム	326mg																																																																																								
リン	139mg																																																																																								
エネルギー	226kcal																																																																																								
蛋白質	19.7g																																																																																								
脂質	8.9g																																																																																								
炭水化物	17.1g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	667mg																																																																																								
リン	277mg																																																																																								
エネルギー	233kcal																																																																																								
蛋白質	15.0g																																																																																								
脂質	7.7g																																																																																								
炭水化物	26.0g																																																																																								
食塩相当量	3.0g																																																																																								
カリウム	506mg																																																																																								
リン	195mg																																																																																								
<p>鶏肉の鶏焼き/帆立といかのトマトソース/京風五目豆腐の含め煮/ほうれん草のナッツ和え/椎茸こんにゃく筍の和風煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>275kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>583mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>284mg</td></tr> </table>	エネルギー	275kcal	蛋白質	23.4g	脂質	11.3g	炭水化物	19.8g	食塩相当量	2.0g	カリウム	583mg	リン	284mg	<p>海老グラタン 肉団子の照焼きソース 春雨の麻婆ソース和え いんげんと油揚げのお浸し カレー豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>326kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>570mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>307mg</td></tr> </table>	エネルギー	326kcal	蛋白質	20.4g	脂質	12.6g	炭水化物	32.7g	食塩相当量	2.8g	カリウム	570mg	リン	307mg	<p>とん平焼き/揚げだし豆腐/白菜の柚子風味/牛蒡と人参のマヨサラダ/だしにこだわったなめこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>194kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>16.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.4g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>606mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>211mg</td></tr> </table>	エネルギー	194kcal	蛋白質	16.4g	脂質	6.4g	炭水化物	17.8g	食塩相当量	1.9g	カリウム	606mg	リン	211mg	<p>カジキの照り煮 ねぎ塩ハンバーグ 金平牛蒡 青梗菜のお浸し 白いんげん豆の甘煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>276kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.4g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>654mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>288mg</td></tr> </table>	エネルギー	276kcal	蛋白質	25.8g	脂質	9.4g	炭水化物	22.0g	食塩相当量	2.0g	カリウム	654mg	リン	288mg	<p>牛皿 海鮮八宝菜 焼売 卵焼き明太子ソース ブロッコリーのカニあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>263kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>18.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>492mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>274mg</td></tr> </table>	エネルギー	263kcal	蛋白質	18.6g	脂質	10.9g	炭水化物	22.6g	食塩相当量	1.5g	カリウム	492mg	リン	274mg	<p>赤魚の野菜旨煮 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の昆布あん 薩摩芋とこんにゃくの白和え もやしのザーサイ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>195kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>598mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>225mg</td></tr> </table>	エネルギー	195kcal	蛋白質	20.6g	脂質	4.6g	炭水化物	17.6g	食塩相当量	1.3g	カリウム	598mg	リン	225mg
エネルギー	275kcal																																																																																								
蛋白質	23.4g																																																																																								
脂質	11.3g																																																																																								
炭水化物	19.8g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	583mg																																																																																								
リン	284mg																																																																																								
エネルギー	326kcal																																																																																								
蛋白質	20.4g																																																																																								
脂質	12.6g																																																																																								
炭水化物	32.7g																																																																																								
食塩相当量	2.8g																																																																																								
カリウム	570mg																																																																																								
リン	307mg																																																																																								
エネルギー	194kcal																																																																																								
蛋白質	16.4g																																																																																								
脂質	6.4g																																																																																								
炭水化物	17.8g																																																																																								
食塩相当量	1.9g																																																																																								
カリウム	606mg																																																																																								
リン	211mg																																																																																								
エネルギー	276kcal																																																																																								
蛋白質	25.8g																																																																																								
脂質	9.4g																																																																																								
炭水化物	22.0g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	654mg																																																																																								
リン	288mg																																																																																								
エネルギー	263kcal																																																																																								
蛋白質	18.6g																																																																																								
脂質	10.9g																																																																																								
炭水化物	22.6g																																																																																								
食塩相当量	1.5g																																																																																								
カリウム	492mg																																																																																								
リン	274mg																																																																																								
エネルギー	195kcal																																																																																								
蛋白質	20.6g																																																																																								
脂質	4.6g																																																																																								
炭水化物	17.6g																																																																																								
食塩相当量	1.3g																																																																																								
カリウム	598mg																																																																																								
リン	225mg																																																																																								
<p>サケのちゃんちゃん焼き 柳川煮 つみれの煮付 揚げ茄子の煮浸し 卵の花</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>213kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.9g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>521mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>268mg</td></tr> </table>	エネルギー	213kcal	蛋白質	22.6g	脂質	6.9g	炭水化物	15.1g	食塩相当量	2.3g	カリウム	521mg	リン	268mg	<p>豚肉のチリソース いかと青梗菜の塩炒め ペンの明太マヨ和え ふかし芋 焼売</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>314kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>13.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.4g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>596mg</td></tr> <tr><td>リン</td><td>221mg</td></tr> </table>	エネルギー	314kcal	蛋白質	13.3g	脂質	16.4g	炭水化物	28.4g	食塩相当量	2.0g	カリウム	596mg	リン	221mg																																																												
エネルギー	213kcal																																																																																								
蛋白質	22.6g																																																																																								
脂質	6.9g																																																																																								
炭水化物	15.1g																																																																																								
食塩相当量	2.3g																																																																																								
カリウム	521mg																																																																																								
リン	268mg																																																																																								
エネルギー	314kcal																																																																																								
蛋白質	13.3g																																																																																								
脂質	16.4g																																																																																								
炭水化物	28.4g																																																																																								
食塩相当量	2.0g																																																																																								
カリウム	596mg																																																																																								
リン	221mg																																																																																								

※献立の栄養価にご飯は含まれません。ご飯栄養価は下記をご参照ください。

ご飯重量	商品名	使用量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	※水量 2.2倍	
									カリウム (mg)	リン (mg)
150	ご飯	70	249	4.3	0.6	54.0	0.7	0	62	66
180	ご飯	82	292	5.0	0.7	63.2	0.82	0	72	77
210	ご飯	95	338	5.8	0.9	73.2	0.95	0	84	89

今回は「ピラミッド建築にも貢献した食べ物とは？」を予定しております。