



豆腐は昔から精進料理として僧侶が食しており、生活習慣病予防や健康維持に役立つ「長寿食」ともいわれてきた。近年では、肉食の多い欧米などでも豆腐に関心が高まり、今や「TOFU」は世界で通用する言葉となっている。

栄養

豆腐の原料である大豆は「畑の肉」といわれています！

たんぱく質：皮膚・内臓・筋肉・骨・血液などの細胞や組織を作る。
豆腐のたんぱく質は良質であるとともに血中コレステロール値低下作用、さらに血圧上昇を抑制する作用がある。
脂質：豆腐に含まれる脂質は、体に良い脂質とされる不飽和脂肪酸が多くを占める。特にリノール酸は血管に付着するコレステロールを除去する善玉コレステロールを増やす作用がある。
カルシウム：健康な骨と歯を作り、骨粗鬆症予防や精神の安定に役立つ。
イソフラボン：女性ホルモンと似た働きをして骨粗鬆症の予防につながる。

豆腐の種類



木綿豆腐

- 一般的な昔からの作り方
(豆乳を凝固⇒崩し⇒型入れ、圧搾⇒型出し、水晒し、カット)
- たんぱく質やカルシウムなど栄養価が高い
- 炒め物や煮物、揚げ出し豆腐など形を保ちたい料理に向く

絹ごし豆腐

- 豆乳を型箱で凝固し、そのまま水晒し・カットをする
- 絹でこしたように柔らかでなめらかな食感
- 冷奴や汁物、和え物など短時間調理の料理に向く

充填豆腐

- 豆乳と凝固剤を容器に入れ、密閉し加熱して凝固させる
- 大量生産に適しており、日持ちが良い

簡単！豆腐の水切り方法

水分を多く含む豆腐は、そのまま使うと仕上がりが水っぽくなったり、味がぼやけてしまったりするため、豆腐ステーキや麻婆豆腐など水切りが必要な料理も多い。また水分が減ることで身が引き締まり、崩れにくくなる効果もある。

①しっかり水切りしたい時 ⇒ 電子レンジで加熱

豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ600Wで3分加熱し、新しいキッチンペーパーで包み直す。(豆腐を切ってから加熱してもよい)

②水気を軽く切りたい時 ⇒ キッチンペーパー or ざる

時間がない時は、キッチンペーパーに包んで5分ほどおく。
余裕がある時は、ざるにあげて30分ほどおく。

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
ご飯 蒸し鶏中華風 付け合せ(人参 ブロッコリー) 中華風ソテー 中華スープ(ほうれん草 コーン)	大豆ドライカレー じゃこサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) カップヨーグルト 	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付け合せ(もやし 人参) 和風マカロニサラダ すまし汁(玉麩 三つ葉)	ご飯 魚の照り焼き 付け合せ(オクラ) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 干草焼き 付け合せ(カリフラワー) キャベツとツナの煮物 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ)
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
ご飯 肉じゃが ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐 えのきネギ) カップヨーグルト	ご飯 ハンバーグきのこソース ポテトサラダ コンソメスープ (ほうれん草 コーン) 抹茶ミルク寒天	建国記念の日	ご飯 鶏やわらか煮 付け合せ(人参 いんげん) きゅうりとワカメの酢の物 味噌汁(なめこネギ) ココアムース	ご飯 さばの味噌煮 付け合せ(オクラ) ほうれん草の白和え すまし汁(はんぺん 三つ葉)
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
ご飯 タンドリーチキン 付け合せ(キャベツ) ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) りんごゼリー	ご飯 さばの塩焼き 付け合せ(いんげん) もやしの 胡麻ドレッシング和え すまし汁(とろろ昆布ネギ) ピーチゼリー	ご飯 鶏のから揚げ 付け合せ(オクラ) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(白菜 油揚げ)	ご飯 肉団子の甘酢がらめ ごぼうサラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) カップヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付け合せ (粉ふき芋 ブロッコリー) 切干大根煮付 味噌汁(キャベツ 玉葱ネギ) みかん寒天
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
天皇誕生日	ご飯 照り焼きチキン 付け合せ(いんげん カリフラワー) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐 油揚げネギ)	ご飯 ぎせい豆腐 付け合せ(ほうれん草) 和風ツナサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ) オレンジゼリー	ご飯 ミートボール野菜ソース 付け合せ(ブロッコリー) 春雨サラダ 白菜とカニカマのスープ カップヨーグルト	ご飯 魚のレモン風味 付け合せ(粉ふき芋) もやしのカレーソテー 味噌汁(ほうれん草 玉麩) パインゼリー
				



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

