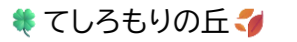




今週の献立表



		4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)						
朝食	ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯						
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁						
	ちりめん奴	ほっけの塩焼き	炒り豆腐	仙台麩の卵とじ	納豆	オムレツ	サンマのみぞれ煮							
	ひじきとさつま芋の煮物	心きの煮物	ほうれん草のなめたけ和え	長芋の千切り	いんげんの金平	ごもくにまめ	青梗菜の炒め物							
	梅びしお		ふりかけ			たいみそ								
	530 kcal	465 kcal	566 kcal	577 kcal	571 kcal	547 kcal	577 kcal							
昼食	かに玉丼	ご飯	パン	牛肉と根菜の炊き込みご飯	ご飯	ご飯	味噌ラーメン							
	シルバーサラダ	すき焼き風煮	チリコンカン	かぼちゃ南瓜サラダ	鱈のキムチ煮	とりにくかんこくふうてや	鶏肉の韓国風照り焼き							
	マンゴー	茄子の香味和え	コールスローサラダ	キウイ	さつま芋サラダ	ほうれん草のポン酢和え	オレンジ							
	牛乳	あんにと豆腐杏仁豆腐	パイ	ぎゅうにゅう牛乳	バナナ	パイ	ぎゅうにゅう牛乳							
		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳								
	721 kcal	772 kcal	646 kcal	772 kcal	714 kcal	655 kcal	683 kcal							
夕食	ご飯	オムライス	たけのご飯	ご飯	ご飯	アサリご飯	ご飯							
	味噌汁	コーンポタージュ	とりにくごまみそ煮	すまし汁	味噌汁	ぐだくさんみそ煮	とりにく鶏肉のクリーム煮							
	豚肉の香味焼き	カラフルサラダ	こまつな小松菜とアサリの辛し和え	あじやさい鱈の野菜あんかけ	ぶたにく豚肉のプルコギ風	つくね照り焼き	ハムと野菜のサラダ							
	いんげんのごま和え	キウイ	ヨーグルト和え	ごぼうサラダ	えだまめ枝豆とわかめの和え物	キャベツとわかめのぬた	バナナ							
	バナナ			オレンジ	フルーチェ	フルーツポンチ								
		682 kcal	686 kcal	638 kcal	730 kcal	779 kcal	735 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1251kcal	エネルギー	1919kcal	エネルギー	1898kcal	エネルギー	1987kcal	エネルギー	2015kcal	エネルギー	1981kcal	エネルギー	1995kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	70g	たんぱく質	88g	たんぱく質	70g	たんぱく質	77g	たんぱく質	84g	たんぱく質	75g
	脂質	50g	脂質	46g	脂質	53g	脂質	55g	脂質	51g	脂質	41g	脂質	60g
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	9.9g

4月中下旬となり、一気に暖かくなってきましたね。てしろもりの丘の桜ももう少しで咲きそうです。利用者さんの散歩道には梅の花、すいせん、クロッカスなど色とりどりの花が咲いていてきれいな景色です！天気がいい日には、外に出て散歩をして、身体も心も元気に過ごしましょう。

みなさん、「体内時計」という言葉を知っていますか？人間は朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。これは身体の中にある「体内時計」の働きによるものです。朝、すっきり起きられない、なかなか寝付けない、疲れがとれない、朝、食欲がない…という人は「体内時計」がうまく働いていない可能性があります。体内時計をうまく働かせるためには、①朝、太陽の光をあびる。②食事を同じ時間にとる。③規則正しい生活をする。ことが大切です。

☆17の昼食は、手作りパンです。今年度も厨房スタッフみんなで美味しいパンを作りますよ♪