



# 今週の献立表

みたけの社

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)										
朝食	ごはん 味噌汁 ハムステーキ 里芋の煮物 たいみそ 560kcal	ごはん 味噌汁 ニラ納豆 高野豆腐と昆布の煮物 532kcal	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 五目きんぴら 三色煮豆 544kcal	ごはん 味噌汁 たまごや 玉子焼き 小松菜の煮びたし 525kcal	ごはん 味噌汁 たかな なっとう 高菜納豆 野菜炒め 482kcal	ごはん 味噌汁 こうやどうふ 高野豆腐の五目煮 キャベツの磯かおり和え 473kcal	ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き キャベツとソーセージの塩炒め 493kcal										
	昼食	ごはん メルルーサ香草パン粉焼き 胡瓜と大根の梅しそサラダ みかん缶 牛乳 618kcal	ごはん 八宝菜 ほうれん草とハムのナムル パイン缶 乳酸菌飲料 616kcal	ごはん 肉じゃが キャベツの浅漬け オレンジ 牛乳 693kcal	ごはん 雑穀ごはん もずくのかきたまスープ カレーの旨味あんかけ トマトのマリネ ジョア 643kcal	まーぼー 麻婆ラーメン だいこん みずな 大根と水菜のサラダ ようなしかん 洋梨缶 牛乳 696kcal	わふう 和風オムライス ほうれん草とツナの和え物 マンゴー 牛乳 582kcal	ちまき ちまき風混ぜごはん 中華スープ ザーサイサラダ ジョア 596kcal									
		夕食	ごはん ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き フロッコリーと卵のサラダ キウイ 692kcal	たんじょうび 誕生日&リクエストメニュー チキンカツカレー キャベツとコーンのサラダ パースデーデザート(ミルク寒天) バナナ 780kcal	ごはん すまし汁 豆腐入りつくね アスパラとチーズのサラダ バナナ 636kcal	ぎゅうどん 牛丼 味噌汁 白菜と人参の和え物 フルーツカクテル缶 690kcal	むぎ 麦ごはん 味噌汁 鯖のおろし煮 ビーフン炒め キウイ 640kcal	たんじょうび 誕生日&リクエストメニュー ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜とカブのサラダ パースデーデザート(苺ハハロア) 754kcal	ぎょく 雑穀ごはん 味噌汁 フリのネギダレかけ キャベツの味噌マヨ和え オレンジ 701kcal								
			栄養日 価の	エネルギー 1870kcal たんぱく質 85g 脂質 45g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1928kcal たんぱく質 77g 脂質 46g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1873kcal たんぱく質 74g 脂質 46g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1858kcal たんぱく質 77g 脂質 43g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1818kcal たんぱく質 77g 脂質 44g 食塩相当量 9.8g	エネルギー 1809kcal たんぱく質 75g 脂質 46g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1790kcal たんぱく質 76g 脂質 52g 食塩相当量 9.7g							
						<p>利用者さん お誕生日 おめでとう</p>								<p>利用者さん お誕生日 おめでとう</p>			

長い連休が終わりましたが、身体をゆっくり休めることはできたでしょうか？5月になり気温は上がってきて、少しずつ過ごしやすい日も増えてきますが、急に朝晩は冷えたりとまだまだ寒暖差への注意が必要な季節です。連休明けですので、生活リズムを戻すのにストレスや疲れを溜め込まないことがとても大切です。みなさん一人一人「音楽を聞くこと」「雑誌を読むこと」「DVDを見ること」など好きなことがあるかと思えます。好きなことをしている間は、脳の幸せホルモンが元気に動くようになるので、前向きな気持ちになることが出来たり、リフレッシュにつながるのです。好きなことをしてみるのとてもオススメです。また、バナナや乳製品(牛乳やヨーグルトなど)、大豆製品(納豆や豆腐など)を摂ることで、幸せホルモンができるための手助けをしてくれるのです。給食でもよく見かけるものばかりですね。は一度身体に取り込まれてしまうと、みなさんの目に見えることはありませんが、身体の中で栄養素としてたくさん活躍しています☆