



# 今週の献立表

みたけの社

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 温奴薬味添え 大根の甘味噌煮 ふりかけ 505kcal	ごはん 味噌汁 オクラ納豆 五目きんぴら 545kcal	ごはん 味噌汁 だし入り卵焼き ほうれんそうのお浸し 味付け海苔 465kcal	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 昆布の煮物 三色煮豆 565kcal	ごはん 味噌汁 おろし納豆 茄子とピーマンの味噌炒め 527kcal	ごはん 味噌汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え のり佃煮 540kcal	ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き 切り干し大根の煮物 たいみそ 501kcal				
	昼食	ペペロンチーノ フロッコリーの和風和え 黄桃缶 牛乳 749kcal	ごはん すき焼き風煮 胡瓜と海藻の酢の物 みかん缶 乳酸菌飲料 656kcal	ごはん 鱈の揚げおろし煮 ひじきの和風サラダ ココアプリン 牛乳 742kcal	このや お好み焼き わかめスープ 青梗菜の梅おかか和え 牛乳 657kcal	とり 鶏ごぼうご飯 味噌汁 焼き豆腐と小松菜のチャンプル 春キャベツとわかめの酢味噌和え 牛乳 647kcal	ごはん たらもの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 パン缶 牛乳 700kcal	ごはん チキンステーキ きのこのマリネ オレンジ 牛乳 696kcal			
		夕食	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし ゼリー 629kcal	ごはん コンソメスープ たらものパン粉焼き 南瓜のサラダ キウイ 717kcal	むぎ 麦ごはん 味噌汁 ネギ塩チキン 青梗菜のさっぱり和え オレンジ 549kcal	ぎっく 雑穀ご飯 白身魚のトマト煮 アスパラのサラダ 洋梨缶 549kcal	もりおか 冷麺 焼肉サラダ キムチ和え パイン 569kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の旨煮 キャベツの胡麻ドレサラダ ゴールドキウイ 618kcal	ごはん 味噌汁 ぶりの香味ソースがけ 春雨の酢の物 いちごヨーグルト 687kcal		
			栄養日値	エネルギー 1883kcal たんぱく質 74g 脂質 55g 食塩相当量 9g	エネルギー 1828kcal たんぱく質 76g 脂質 45g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1756kcal たんぱく質 76g 脂質 43g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1771kcal たんぱく質 74g 脂質 48g 食塩相当量 9.9g	エネルギー 1743kcal たんぱく質 80g 脂質 44g 食塩相当量 10.2g	エネルギー 1858kcal たんぱく質 80g 脂質 44g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1884kcal たんぱく質 76g 脂質 48g 食塩相当量 7.8g	
				リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー	

真夏のような暑さの日もあったゴールデンウィークでしたが、それ以降は朝は霜注意報が出る程気温が下がったり、日中も肌寒さを感じたり、激しい気温の差があるひが続いていますね。気温の差が7度以上になると、なんらかの不調を感じたりしやすくなるそうです。みなさんの中にもなんとなく疲れやすい…元気が出ない…など感じている人もいるのではないのでしょうか？しかし、なんとなくの小さな不調は、毎日の生活を振り返り、見直すことで良くなること多くあります。好きな物だけを食べるのではなく、全体をバランスよく食べることや、入浴のときゆっくり温まり、全身の血の流れをよくしてあげるのも効果があります。ずーっと座っているのではなく、大きく深呼吸をしながらのストレッチもオススメです。座ったまま、寝転がったまま、立ったままそれぞれやりやすい方法で、グーッと伸びてみるのもいいですね。季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。