

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜のごま煮 菜の花の辛子ポン酢和え 牛乳 675kcal	ごはん 味噌汁 チーズおかか納豆 大根の甘味噌煮込み 乳酸菌飲料 609kcal	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 牛乳 655kcal	ごはん 味噌汁 手作り卵焼き ザーサイ和え 472kcal	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆 青梗菜とアサリの炒り煮 乳酸菌飲料 581kcal	ごはん 味噌汁 いわしのかつお煮 筑前煮風 ソフール 648kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツとカニカマのサラダ 牛乳 700kcal			
	昼食	めんたいこ 明太子スパゲティ チキンスープ スパニッシュオムレツ 613kcal	ごはん 白身魚のトマト煮 南瓜といんげんの胡麻サラダ パイナップル 598kcal	しょくいくひ 食育の日 五目いなり寿司 いわしつみれ汁 めばるのもろみ味噌焼き れんこんきんぴら・青菜の青じそ和え ネモフィラゼリー 523kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ キウイ&白桃缶 牛乳 598kcal	ごはん ぶりの香味ソースかけ いんげんのピーナッツ和え 冷奴 600kcal	ホットドッグ&ハム卵サンド コンソメスープ 南瓜のサラダ パイナップル 牛乳 648kcal	ごはん 鶏肉のラビコットソース 菜種和え バナナヨーグルト 560kcal		
		夕食	ごはん 豆腐のチャンプル キムチ和え バナナヨーグルト 646kcal	チキンドリア さつまいものジャーマン風 フロコリーとツナのサラダ 624kcal	ごはん ビーフン炒め キャベツとわかめの酢味噌和え オレンジ 631kcal	しお 塩ラーメン(シーフード) ひじきとツナの和風サラダ シュウマイ 526kcal	ごはん 具沢山けんちん汁 お麩のニラ卵とじ なす 茄子とピーマンの味噌炒め バナナ 693kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニソテー トマトと玉ねぎのおかかサラダ 610kcal	ごはん 味噌汁 鯖のバター醤油ソース焼き じゃが芋のどぼろ煮 キウイ&みかん缶 661kcal	
			栄養日値	エネルギー 1934kcal たんぱく質 84g 脂質 59g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1831kcal たんぱく質 71g 脂質 41g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1809kcal たんぱく質 76g 脂質 45g 食塩相当量 9.9g	エネルギー 1596kcal たんぱく質 70g 脂質 30g 食塩相当量 9g	エネルギー 1874kcal たんぱく質 73g 脂質 47g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1906kcal たんぱく質 72g 脂質 59g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 1921kcal たんぱく質 80g 脂質 51g 食塩相当量 6.9g
				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	

今週は今年度第2回目の食育の日メニューの提供があります。今回は今の時期に咲くネモフィラという花をイメージしたデザートがつけます。また、今回の食育の日メニューや、朝食などにもよく提供の機会のある「いわし」ですが、この魚には身体に良い栄養素がたくさん含まれているのをご存知でしょうか? 「EPA」「DHA」という栄養素の名前をみたことや、聞いたことがある利用者さんもいるかもしれません。この2つの栄養素がいわしにはとても多く含まれており、今ぐらいの時期はさらに増えると言われています。EPAは人間の身体の中ではほとんどつくり出すことができない脂肪酸の1つでもあるので、食べて身体に取り入れることが必要です。EPA、DHAどちらも血糖値や血圧を下げてくれたり、脳卒中や血管の病気の予防にも効果があります。血管を柔らかく、しなやかにする働きもあり、私たちの血液の健康を守ってくれる貴重な栄養素です☆