



今週の献立表



てしろもりの丘

	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	ほっけの塩焼き	あつやきたまご厚焼玉子	きぬさやと油揚げの卵とじ	鱈の梅煮	おんせんたまご温泉卵	なっとう	ひやっこ冷奴	いんげんの金平	じゃがいものそぼろ煮	オクラとろろ	茄子の炒り煮	ひじきの煮物	野菜炒め	だいこん あまみそにこ大根の甘味噌煮込み	
		ふりかけ				金時煮豆								味のり	
	499 kcal	652 kcal	515 kcal	547 kcal	579 kcal	549 kcal	558 kcal								
昼食	ごはん	ごはん	ツナカレーピラフ	☆焼きそば	☆チョコクリームパン	わふう和風オムライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	えびと厚揚げのチリソース	とんじる豚汁	バンバンジーサラダ	五目スープ	にくだんご肉団子のケチャップ煮	ほうれん草の胡麻酢和え	とりにくしょうがや鶏肉の生姜焼き	ほうれん草の中華和え	カレイの照り焼き	オレンジ	バナナ	ひじきのサラダ	キウイ	レタスサラダ	
	バナナ	ほうれん草の辛し和え	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	パイナップル	バナナ	ほうれん草の辛し和え	白桃缶					パイナップル
	ぎゅうにゅう牛乳	はくとうかん白桃缶													ぎゅうにゅう牛乳
	910 kcal	626 kcal	709 kcal	702 kcal	701 kcal	736 kcal	699 kcal								
夕食	とりにどん鶏天丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	マーボー茄子	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	きゅうりと大根の梅シソサラダ	ちんげんさい青梗菜とささみの和え物	にくじゃが肉じゃが	チキンピカタ	サバのカレー風味焼き	かぼちゃ南瓜のサラダ	たらいそべあ鱈の磯部揚げ	キウイ	ぎゅうにゅうかん牛乳寒天	こまつな小松菜とちくわの胡麻和え	ブロッコリーサラダ	きゅうりと春雨の酢のもの	バナナ	かにかまのワサビマヨサラダ	
			フルーチェ	ようナシ缶洋ナシ缶	プリン		オレンジ								
	633 kcal	681 kcal	684 kcal	630 kcal	816 kcal	652 kcal	738 kcal								
1日の栄養量	エネルギー	2042kcal	エネルギー	1959kcal	エネルギー	1908kcal	エネルギー	1879kcal	エネルギー	2096kcal	エネルギー	1937kcal	エネルギー	1995kcal	
	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g	たんぱく質	74g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g	
	脂質	57g	脂質	45g	脂質	46g	脂質	49g	脂質	63g	脂質	51g	脂質	50g	
	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	8g	
				きらめきの利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう♡		笑みの利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう♡			MOTHER'S DAY 母の日						

皆さん、好き嫌いはありませんか？好き嫌いがない！という人もいますが、私たちは生まれつき苦手とする味があります。それが、「酸味」「苦み」です。食べ物の味を感じる感覚を「味覚」といいますが、味は、舌の上にある「味蕾(みらい)」という部分で感じています。味の基本としては「甘味(甘い)」「うま味(おいしい)」「塩味(しょっぱい)」「酸味(すっぱい)」「苦み(苦い)」の5つがあります。そのなかの「甘味」「うま味」「塩味」は生まれつき好む味とされています。甘味はエネルギー源になる食べ物の味、うま味はたんぱく質(アミノ酸)の味、塩味は人にとって大切なミネラルの味だからです。それに対して酸味は腐ったもの、苦みは毒を含むものというように、生まれつき食べない方が良くと感覚的に備わっているのです。しかし、食経験を積み重ねることにより、酸味や苦みも美味しいと感じるようになっていきます。今はまだ「すっぱくて苦手」「苦いから食べられない」という食べ物を、少しずつ食べていると、いつの間にか「美味しい」に変わっていることもありますので、苦手なものでも一口は食べて、色々な味を感じてみてください。