



今週の献立表

てしろもりの丘

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16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							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	オムレツ	炒り豆腐	おんせんたまご温泉卵	高野豆腐の卵とじ	おんやっこやくみそ温奴の薬味添え	納豆	いわしうめに鱒の梅煮							
	だいこん大根としらたきの煮物	あげなす揚げ茄子のおろし和え	ごもくきんびら五目金平	キャベツのしょうが和え	ちんげんさい青梗菜の炒り煮	やさいいた野菜炒め煮	ひじきとレンコンの煮物							
	きんときにまめ金時煮豆	のりつくだに海苔の佃煮	あじ味のり	たいみそ鯛味噌										
	536 kcal	586 kcal	515 kcal	588 kcal	505 kcal	552 kcal	513 kcal							
昼食	ごはん	チーズバーガー	ごはん	焼きそば	ひじき入りチャーハン	ごはん	じゃじゃ麺							
	あかうお赤魚のすき焼き風煮	キャベツとコーンのサラダ	にくじゃが肉じゃが	ほうれん草と大根のナムル	ぐだくさん具沢山スープ	や焼きサバの南蛮漬け	オクラサラダ							
	ポテトサラダ	オレンジ	ほうれん草とかまぼこのワサビ和え	はくとうかん白桃缶	りんごとさつま芋のレモン煮	じゃがいものコンソメソテー	バナナ							
	みかん	ぎゅうにゅう牛乳	キウイ	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	おうとうかん黄桃缶	ぎゅうにゅう牛乳							
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳			にゅうきんきんいんりょう乳酸菌飲料								
	749 kcal	666 kcal	757 kcal	648 kcal	738 kcal	719 kcal	681 kcal							
夕食	かつ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	けんちん味噌汁	味噌汁	芋の子汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁							
	ほうれん草と切干大根の胡麻酢和え	さけ鮭のムニエル	チーズタッカルビ	ほっけの塩焼き	にくだんごすぶたふう肉団子の酢豚風	ハンバーグ	とりにく たつたあ鶏肉の竜田揚げ							
	バナナヨーグルト	こまつなからあ小松菜の辛し和え	パンプキンサラダ	いんげんの胡麻和え	はくさい白菜のポン酢和え	マカロニサラダ	なはな菜の花とかまぼこの辛し和え							
		バナナ	くろ黒ゴマプリン	パイン	ホワイトデーデザート	ミックスフルーツゼリー	ココアプリン							
	760 kcal	647 kcal	815 kcal	664 kcal	704 kcal	839 kcal	711 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2045kcal	エネルギー	1899kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	1900kcal	エネルギー	1947kcal	エネルギー	2110kcal	エネルギー	1905kcal
	たんぱく質	72g	たんぱく質	78g	たんぱく質	75g	たんぱく質	78g	たんぱく質	65g	たんぱく質	73g	たんぱく質	78g
	脂質	47g	脂質	55g	脂質	52g	脂質	49g	脂質	49g	脂質	59g	脂質	49g
	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.6g

3月になり、日ざしがぼかぼかと暖かく、気持ちのいい日が多くなりましたね。花粉症がある方にはつらい時期ですが、ウォーキングなど身体を動かして肥満を予防しましょう。子どものころに肥満傾向だった人は成長して成人になると、肥満やメタボになりやすく、糖尿病や高血圧、脂質異常症などのリスクを高めますといわれています。食事と運動、睡眠などの生活習慣は、大人になってからの病気と関係がとて深く、子供のころから生活習慣を整えることが大切です。朝、昼、夕の食事の量やバランスも重要ですが、肥満予防には間食(おやつ)も大きく関係しています。間食は仕事や勉強などの気分転換や、生活にうるおいを与える楽しいものですが、間食として摂取するエネルギーの適正量は約200kcal(キロカロリー)といわれています。200kcalってどのくらいでしょうか？砂糖の入ったジュースは1本で約250kcalもあります！ジュースを飲んでお菓子を食する生活を続けてしまうと、あっという間に体重が増え、肥満につながります。体重は増やすのは簡単ですが、落とすのは大変です。これから暖かくなりますので身体を動かし間食も量を守って楽しみましょう。