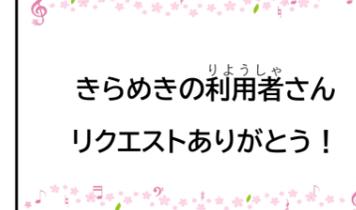


	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)		4月26日(土)		4月27日(日)	
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	サンマのみぞれ煮	オムレツ	めだまや 目玉焼き	じゃがいものそぼろ煮	なっとう 納豆	焼き豆腐と野菜のそぼろ煮	サバの塩焼き							
	青梗菜の炒め物	ごもくにまめ 五目煮豆	ソーセージと野菜のソテー	揚げ茄子のおろし和え	野菜炒め	ほうれん草のなめたけ和え	小松菜とえのきの煮浸し							
		たいみそ	味のり	金時煮豆		ふりかけ	ふりかけ							
	554 kcal	536 kcal	578 kcal	626 kcal	515 kcal	569 kcal	575 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	さんさい 山菜とろろそば	ごはん	さけ 鮭レタスチャーハン	たけ 竹の子ご飯	☆味噌ラーメン							
	とりにく 鶏肉の韓国風照り焼き	とりにく 鶏肉のクリーム煮	ごもくい 五目炒り豆腐	はっぼうさい 八宝菜	やさい 野菜スープ	ぐだくさんみ 具沢山味噌汁	シュウマイ							
	ほうれん草のポン酢和え	ハムと野菜のサラダ	オレンジ	もやしのキムチ和え	はるさめ 春雨の酢の物	あかうお 赤魚の煮つけ	オレンジ							
	パイナップル	ようなし 洋ナシ缶	牛乳	キウイ	ようなし 洋ナシ缶	じゃがいもとスナックピースのソテー	牛乳							
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
	653 kcal	813 kcal	627 kcal	698 kcal	685 kcal	706 kcal	800 kcal							
夕食	さんしょくどん 三色丼	ごはん	キーマカレー	ざっごくごはん 雑穀ご飯	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	とんじる 豚汁	トマトとアスパラのサラダ	みそ汁	ほいこうろう 回鍋肉	つくね照り焼き	親子煮							
	ひじきのサラダ	しろみぎかな 白身魚の黄身焼き	キウイ	とりにく 鶏のから揚げ/ハンバーグ	ほうれん草の胡麻酢和え	キャベツとわかめのぬた	ポテトサラダ							
	フルーツポンチ	いんげんの胡麻和え		なはな 菜の花の辛し和え	オレンジ	ヨーグルト和え	グレープゼリー							
		バナナ		バナナ										
	676 kcal	606 kcal	709 kcal	675 kcal	541 kcal	591 kcal	668 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1883kcal	エネルギー	1955kcal	エネルギー	1914kcal	エネルギー	1999kcal	エネルギー	1741kcal	エネルギー	1866kcal	エネルギー	2043kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g	たんぱく質	65g	たんぱく質	76g	たんぱく質	87g
	脂質	47g	脂質	39g	脂質	60g	脂質	49g	脂質	38g	脂質	34g	脂質	59g
	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	10g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.5g
														

石割桜が開花し、てしろもりの丘の周りの桜も咲き始めましたね。桜の木がピンク色になると心もワクワク、身体も軽くなる気がしますね！散歩や運動にとってもいい季節ですので、外に出てたくさん身体を動かしましょう。

春の山菜といえば、春を告げる「ふきのとう(ばっけ)」、山菜の王様「タラの芽」、「ぜんまい」、「わらび」、「フキ」などたくさんありますが、みなさん食べられますか？山菜には独特の苦みがありちょっと苦手な人もいますが、この苦みの正体は「ポリフェノール」です。ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑えて細胞を若返らせる効果や精神的ストレスを減らすなどの効果があるとされています。また、冬の間につまみ込んだ老廃物を身体の外に出す働きもあります。食物繊維も多く腸内環境を整え便通をよくする働きもありますが、消化があまりよくないので、よく噛んで食べましょう。23日は山菜そばの提供です。

※24日の夕食は、今年度1回目の選択メニューです。聞き取りを行うと、「からあげもハンバーグもどちらも食べたい！」との声が多く聞かれました。