



		5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)		5月31日(土)		6月1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	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	冷奴	はんぺん <small>たまご</small> の卵とじ		厚揚げと野菜の胡麻煮		納豆		目玉焼き		卵豆腐		鯛の梅煮		鯛の梅煮	
	ツナと大根 <small>だいこん</small> の煮物	ほうれん草 <small>ほうれんそう</small> のなめたけ和え		なめこおろし		青梗菜 <small>せいけいさい</small> の炒め煮		がんもの煮物		いんげん <small>いんげん</small> の炒め煮		小松菜とちくわ <small>ちくわ</small> のソテー		小松菜とちくわのソテー	
	味のり	うぐいす煮豆		鯛みそ				ふりかけ		のりの佃煮					
541 kcal		605 kcal		626 kcal		539 kcal		586 kcal		491 kcal		631 kcal			
昼食	ひじき入りチャーハン	照り焼きバーガー		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		キーマカレー		ごはん	
	具沢山 <small>ぐたくさん</small> スープ	ハムと野菜 <small>やさい</small> のサラダ		鯖 <small>さば</small> の西京漬 <small>さいきょうづけ</small> 焼き		手作り餃子 <small>てづくぎょうざ</small> (あおば)		鯖 <small>さば</small> と生揚げ <small>なまあげ</small> の味噌煮		ポテトサラダ		お好み焼き風卵焼き		お好み焼き風卵焼き	
	キウイ	洋ナシ <small>やなぎ</small> 缶		焼き豆腐 <small>やきとうふ</small> と小松菜 <small>こまつな</small> のチャンプル		かぶ <small>かぶ</small> のゆかり和え		キャベツの菜種和え		パイン		海藻サラダ		海藻サラダ	
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		オレンジ		白桃缶		オレンジ		牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		バナナ		バナナ	
	723 kcal		699 kcal		667 kcal		839 kcal		854 kcal		941 kcal		861 kcal		
夕食	ごはん	ごはん		麦ごはん		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		手作り餃子 <small>てづくぎょうざ</small> (よつば)		味噌汁		味噌汁	
	鶏肉 <small>とり</small> のピザソース焼き	たらのパン粉 <small>こや</small> 焼き		豚肉 <small>ぶた</small> の香味みそ焼き		鯿 <small>あじ</small> の野菜あんかけ		青梗菜 <small>せいけいさい</small> と蒸し鶏 <small>むしどり</small> のナムル		タラのムニエル バター醤油		鶏肉 <small>とり</small> のくわ焼き		鶏肉のくわ焼き	
	キャベツのレモンマヨサラダ	切り干大根 <small>きりほしだいこん</small> のごま酢和え		ほうれん草 <small>ほうれんそう</small> のさっぱり和え		南瓜サラダ		杏仁豆腐		ひじき入り金平		切干大根のナムル		切干大根のナムル	
	オレンジ	バナナ		ゼリー		バナナ				さつま芋 <small>いも</small> のレモン煮		フルーツヨーグルト		フルーツヨーグルト	
647 kcal		602 kcal		720 kcal		673 kcal		663 kcal		654 kcal		681 kcal			
1日の栄養量	エネルギー	1911kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	2013kcal	エネルギー	2051kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2086kcal	エネルギー	2173kcal	
	たんぱく質	77g	たんぱく質	78g	たんぱく質	76g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	72g	たんぱく質	83g	
	脂質	53g	脂質	50g	脂質	59g	脂質	47g	脂質	66g	脂質	56g	脂質	49g	
	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.3g	
		<p>風月の利用者さん リクエストありがとうございます！</p>				<p>風月の利用者さん リクエストありがとうございます！</p>		<p>彩の利用者さん リクエストありがとうございます！</p>		<p>きらめきの利用者さん リクエストありがとうございます！</p>					

～水分補給について～

5月も下旬となり、半袖で過ごせる日も多くなってきました。この時期に注意が必要なのが、熱中症です。とても暑い日に熱中症が心配されますが、この暑さに身体が慣れていない今も注意が必要です「あまり暑くないから」「のどが乾かないから」とこまめな水分をとらないでいると熱中症で体調が悪くなることがあります。1日に必要な水分量は、食事以外で約1.5リットルといわれています。大きなペットボトル1本分ですね。みなさん摂れていますか？水分量も大切ですが、飲むタイミングも大切です。①起きた時 ②運動(活動)する前 ③運動(活動)した後 ④入浴(お風呂やシャワー)の前 ⑤入浴(お風呂やシャワー)の後 ⑥寝る前 など、こまめに水分を摂りましょう。