



今週の献立表



てしろもりの丘

	11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月15日(土)		11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	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	たまご豆腐 卵豆腐		あつや たまご 厚焼き玉子		なっとう 納豆		めだまや 目玉焼き		せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ		とうふ 豆腐のなめこあんかけ		なっとう 納豆	
	ひじきとさつま揚げの煮物		さといも にもの 里芋の煮物		はくさい い に 白菜の炒り煮		ブロッコリーの炒め物		ほうれん草のなめたけ和え		ツナのおろし和え		やさい いた に 野菜の炒め煮	
	うぐいす煮豆		あじ 味のり						うめ 梅びしお		あじ 味のり		ジョア	
	539 kcal		584 kcal		565 kcal		561 kcal		528 kcal		582 kcal		682 kcal	
昼食	ビビンバ		ごはん		ごはん		ごはん		ツナピラフ		しょうゆ 醤油ラーメン		ごはん	
	ほうれん草のマヨポン和え		さわら しお や 鯖の塩こうじ焼き		ぶたにく たまご 豚肉とにらの卵とじ		とりにく 鶏肉のハニーマスタードソース		中華風スープ		ぎょうざ 餃子		ぶたにく ふう 豚肉のプルコギ風	
	キウイ		ぶたにく こまつ な 豚肉と小松菜のチャンプル		こまつ な 小松菜とちくわのみそマヨ和え		切干大根のナムル		パイン		ほうれん草の和え物		ポテトサラダ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ		白桃缶		キウイ		牛乳		牛乳		キウイ	
			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	
	783 kcal		859 kcal		832 kcal		711 kcal		842 kcal		614 kcal		839 kcal	
夕食	ごはん		チキングラタン(ごはんなし)		ごはん		ごはん		炊き込みごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		レンコンサラダ		すまし汁		みそしる 味噌汁		あかうお せつかわ 赤魚の雪花蒸し		すき焼き風煮		ぐだくさん しる 眞沢山みそ汁	
	ぶり大根		オレンジ		さけ しおや 鮭の塩焼き		まーぼー豆腐 ベジタブル麻婆豆腐		ナスとピーマンの生姜焼き		ブロッコリーサラダ		おやこに 親子煮	
	中華サラダ				やさい みそ 野菜の味噌バターソテー添え		パンプキンサラダ		プリン		フルーチェ		しゅんぎく 春菊のゴマみそ和え	
	かぼちゃ 南瓜のいところ煮				だいこん 大根とわかめの酢の物/バナナ		フルーツヨーグルト						オレンジ	
	713 kcal		467 kcal		606 kcal		757 kcal		775 kcal		735 kcal		708 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2035kcal	エネルギー	1910kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	2145kcal	エネルギー	1931kcal	エネルギー	2229kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	79g	たんぱく質	78g	たんぱく質	71g	たんぱく質	84g
	脂質	46g	脂質	60g	脂質	48g	脂質	52g	脂質	57g	脂質	49g	脂質	53g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	11g	食塩相当量	7.5g
			きらめきの利用者さん リクエストありがとう！		 さけ 魚 圭 の 日 ひ				 world diabetes day 14 November		きらめきの利用者さん 花鳥の利用者さん リクエストありがとう！			

11月11日は「鮭の日」です。鮭の「圭」の字を分解すると「十一十一」となることから鮭の日とされました。鮭は身が赤いため、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。鮭の赤い身は筋肉で、エサであるエビやカニを食べているうちに赤くなっていきます。この赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれる色素で、強力な抗酸化力があります。細胞が酸化するのを防ぐため、老化防止にもつながります。魚の油に含まれるDHA(ディーエチエー)やEPA(イーピーエー)は血液をサラサラにする働きや、脳の発達にも効果があります。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病という病気を知っていますか？文字のとおり尿(おしっこ)に糖(ぶどう糖)が出てしまう病気です。私たち身体は食事から糖(ぶどう糖)をとり、様々な活動に必要なエネルギーを作り出しています。食事やおやつ、ジュースなどから糖がたくさん入って血液中の糖(血糖)が高い状態が続くと、ゆくゆくは糖尿病になってしまいます。糖尿病にならないようにするためには肥満を防ぐことがとても大切です。