



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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	卵豆腐	厚焼き玉子	納豆	目玉焼き	仙台麸の卵とじ	豆腐のなめこあんかけ	納豆							
	ひじきとさつま揚げの煮物	里芋の煮物	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	野菜の炒め煮							
	うぐいす煮豆	味のり			梅びしお	味のり	ジヨア							
	539 kcal	584 kcal	565 kcal	561 kcal	528 kcal	582 kcal	682 kcal							
昼食	ビビンバ	ご飯	ご飯	ご飯	ツナピラフ	醤油ラーメン	ご飯							
	ほうれん草のマヨポン和え	鰯の塩こうじ焼き	豚肉とにらの卵とじ	鶏肉のハニーマスタードソース	中華風スープ	餃子	豚肉のプルコギ風							
	キウイ	豚肉と小松菜のチャンブル	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							
	牛乳	バナナ	白桃缶	キウイ	牛乳	牛乳	キウイ							
		牛乳	牛乳	牛乳			牛乳							
	783 kcal	859 kcal	832 kcal	711 kcal	842 kcal	614 kcal	839 kcal							
夕食	ご飯	チキングラタン(ご飯なし)	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	レンコンサラダ	すまし汁	味噌汁	赤魚の雪花蒸し	すき焼き風煮	具沢山みそ汁							
	ブリ大根	オレンジ	鮭の塩焼き	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	親子煮							
	中華サラダ		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	春菊のゴマみそ和え							
	南瓜のいとこ煮		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 鮭の日			世界糖尿病デー 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「生」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(ディーエチュー)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していますか？ 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肥満を防ぐことがとても大切です。