



# 今週の献立表

てしろもりの丘

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月1日(日)							
朝食	ごはん 天皇誕生日	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							
	納豆	厚焼き卵	肉野菜炒め	サバの塩焼き	オムレツ	納豆	目玉焼き							
	ほうれん草と生揚げの炒め物	いんげんの金平	とろろ	じゃがいものそぼろ煮	ひじきの煮物	茄子の味噌炒め	厚揚げと魚肉ソーセージの炒め物							
	583 kcal	595 kcal	587 kcal	634 kcal	559 kcal	632 kcal	643 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	きつねうどん	ごはん	五目チャーハン							
	豆腐の中華旨煮	チャプチェ	チキンピカタ	塩マーボー豆腐	菜の花の胡麻和え	チキンと豆のトマト煮	切り干し大根のごま酢あえ							
	レタスとツナの和風サラダ	スイートサラダ	小松菜のおかか和え	もやし中華和え	チーズコーン蒸しパン	春雨の酢の物	オレンジ							
	オレンジ	キウイ	白桃缶	バナナ	牛乳	オレンジ	牛乳							
	709 kcal	872 kcal	783 kcal	859 kcal	691 kcal	729 kcal	692 kcal							
夕食	カツ丼	ごはん	スパゲティミートソース	焼き肉丼	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	すまし汁	ブロッコリーサラダ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁							
	ひじきと春雨のサラダ	鱈のグラタン風	バナナ	ほうれん草の白和え	チキン南蛮	鱈の野菜あんかけ	ホッケの塩焼き							
	フルーチェ	ほうれん草の菜種和え		リンゴ	大根と水菜のサラダ	南瓜サラダ	筑前煮							
	831 kcal	730 kcal	677 kcal	693 kcal	808 kcal	858 kcal	713 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2123kcal	エネルギー	2197kcal	エネルギー	2047kcal	エネルギー	2186kcal	エネルギー	2058kcal	エネルギー	2219kcal	エネルギー	2048kcal
	たんぱく質	72g	たんぱく質	79g	たんぱく質	83g	たんぱく質	91g	たんぱく質	76g	たんぱく質	81g	たんぱく質	81g
	脂質	59g	脂質	52g	脂質	52g	脂質	60g	脂質	52g	脂質	58g	脂質	41g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	9.1g
	花鳥の利用者さん リクエストありがとう!				彩の利用者さん リクエストありがとう!	花鳥の利用者さん 風月の利用者さん リクエストありがとう!	きらめきの利用者さん リクエストありがとう!							

2月は、生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、食事や、運動、休養、喫煙(たばこ)、飲酒(お酒)などの普段の生活習慣が主な原因となっている病気のことをいいます。がん、脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞)、心疾患(心筋梗塞、狭心症)などの病気が含まれます。今年の強化テーマは「多動」です。普段から元気にからだを動かすことで、様々な病気のリスクを下げることがわかっています。外出するときは車を使わずに歩く、少し遠回りをする、階段を使う、テレビを見ながらストレッチや筋トレをするなど、今よりも10分多く身体を動かしましょう。また、座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がって3分程度からだを動かすことも大切です!

全国生活習慣病予防月間2026

幸せは足元から

多く動いて健康を実感