



# 今週の献立表

てしろもりの丘

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15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							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆	オムレツ	炒り豆腐	おんせんたまご温泉卵	こうや豆腐の卵とじ	納豆	焼き魚 ほっけ							
	白菜とにらの塩炒め	大根としらたきの煮物	揚げ茄子のおろし和え	ごもくきん平五目金平	キャベツの生姜和え	青梗菜の炒り煮	切り大根の煮物							
		金時煮豆	海苔の佃煮	味のり	鯛味噌		ジョア							
	558 kcal	570 kcal	601 kcal	546 kcal	631 kcal	571 kcal	629 kcal							
昼食	ごはん	パン	ペペロンチーノ	ごはん	焼きそば	ひじき入りチャーハン	醤油ラーメン							
	焼きサバの南蛮漬け	クリームシチュー	キャベツとコーンのサラダ	肉じゃが	ほうれん草と大根のナムル	具沢山スープ	じゃがいものコンソメソテー							
	ほうれん草のナムル	海藻サラダ	オレンジ	ほうれん草とかまぼこのワサビ和え	白桃缶	リンゴとさつま芋のレモン煮	黄桃缶							
	オレンジ	パイ	牛乳	キウイ	牛乳	牛乳	牛乳							
		734 kcal	606 kcal	667 kcal	791 kcal	665 kcal	738 kcal	596 kcal						
夕食	ごはん	かつ丼	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	芋の子汁	コンソメスープ	肉みそ豆腐							
	肉団子の酢豚風	ほうれん草と切り大根の胡麻酢和え	赤魚のすき焼き風煮	チーズタッカルビ	ほっけの塩焼き	ハンバーグ	小松菜のポン酢和え							
	マカロニサラダ	バナナヨーグルト	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	いんげんの胡麻和え	レンコンサラダ	ミックスジュースゼリー							
	りんご		バナナ	黒ゴマプリン	パイ	ホワイトデーデザート								
	735 kcal	819 kcal	735 kcal	846 kcal	707 kcal	879 kcal	765 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2027kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2183kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2188kcal	エネルギー	1990kcal
	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g
	脂質	51g	脂質	51g	脂質	56g	脂質	52g	脂質	51g	脂質	59g	脂質	42g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	9.7g
		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ございます！			卒業 おめでとう	花鳥の利用者さん リクエストありがとうございます！	風月の利用者さん リクエストありがとうございます！							

3月になり、春の日差しを感じるようになりましたね。花粉症がある方にはづらい時期ですが、ウォーキングなど身体を動かして肥満を予防しましょう。子どものころに肥満傾向だった人は大人になってからも肥満やメタボになりやすく、糖尿病や高血圧、脂質異常症などのリスクを高めるといわれています。食事と運動、睡眠などの生活習慣は、大人になってからの病気と関係がとて深く、子供のころから生活習慣を整えることが大切です。朝、昼、夕の食事の量やバランスも重要ですが、肥満予防には間食(おやつ)も大きく関係しています。間食は仕事や勉強などの気分転換や、生活にうるおいを与える楽しいものですが、間食として摂取するエネルギーの適正量は約200kcal(キロカロリー)といわれています。200kcalってどのくらいでしょうか？砂糖の入ったジュースは1本で約250kcalもあります！ジュースを飲んでお菓子を食べる生活を続けてしまうと、あっという間に体重が増え、肥満につながります。体重は増やすのは簡単ですが、落とすのは大変ですね。これから暖かくなりますので身体を動かし間食も量を守って楽しみましょう。