

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14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							
	炒り豆腐	五目栄養納豆	いわしのかつお煮	手作り卵焼き	小松菜納豆	ほっけの塩焼き	生揚げのそぼろ煮							
	カブとふきの煮物	ソーセージソテー	白菜の炒め物	れんこんきんぴら	茄子の炒め煮	白菜の炒め煮	ほうれん草のなめ茸和え							
	味付け海苔		金時煮豆	のり佃煮		味付け海苔	たいみそ							
	486kcal	585kcal	590kcal	581kcal	600kcal	480kcal	594kcal							
昼食	ごはん	ドライカレー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	キムチ味噌ラーメン							
	ポークビーンズ	ほうれん草の胡麻酢和え	鶏肉のムニエル	ぶりのおろし煮	タンドリーチキン	豚肉のスタミナ炒め	チョレギサラダ							
	オクラとコーンのサラダ	ヨーグルト寒天	アスパラとカリフラワーのサラダ	白菜と蒸し鶏の和え物	人参のサラダ	メカブの酢の物	オレンジ							
	キウイ		オレンジ	みかん缶	オレンジ	ゼリー	乳酸菌飲料							
	ジョア		牛乳	乳酸菌飲料	ジョア	牛乳								
	727kcal	591kcal	629kcal	624kcal	582kcal	676kcal	604kcal							
夕食	牛丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ツナピラフ	ごはん							
	味噌汁	茸のサンラータン風	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁							
	胡瓜とわかめの酢の物	鶏肉の照り焼き	肉豆腐	チリコンカン	豚肉の胡麻味噌煮	ごぼうサラダ	鮭のムニエルピコットソースかけ							
	いちごムースデザート	キャベツのツナマヨ和え	切り大根の和え物	コールスローサラダ	フロココリーの辛し和え	キウイ	キャベツの和風ナムル							
		オレンジ	杏仁豆腐	ヨーグルト和え	りんごのコンポート		パイン缶							
	692kcal	582kcal	716kcal	716kcal	641kcal	595kcal	686kcal							
栄養日 価の	エネルギー	1905kcal	エネルギー	1758kcal	エネルギー	1935kcal	エネルギー	1921kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1751kcal	エネルギー	1884kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	85g	たんぱく質	81g	たんぱく質	79g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g
	脂質	51g	脂質	46g	脂質	47g	脂質	47g	脂質	42g	脂質	44g	脂質	53g
	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	11g
	リクエストメニュー	利用者さん お誕生日 リクエストメニュー					リクエストメニュー							

「食事の姿勢」を意識したことはありますか？食事中にどんな姿勢になっているか思い出してみましょう。背筋を伸ばさず背中が丸くなっていたり、肘をついて食事をしていませんか？足を組みながら食べていませんか？テレビを見たり、食事に集中していないなんてことはないでしょうか？あまり意識したことがない方がほとんどかと思えます。食べたものは胃に運ばれていきますが、姿勢が悪いとお腹が圧されて縮んでしまうので、スムーズに胃まで運ばれていくことが難しくなり、身体に吸収されやすくする働きを邪魔してしまうので、食べたあとに気持ちが悪くなったりします。また、テレビなどを見たりしていろいろなことが気になったまま食事をしていると、お腹がいっぱいだと身体に教えてくれる脳みその信号がうまく働かなくなり、どんなに食べてもお腹がいっぱいにならないということが起き、肥満の原因にも繋がります。背筋はしっかり伸びているかな？足はしっかりと床についているかな？食事に集中できているかな？自分の食事の姿勢について少し見直してみましょう♪