



今週の献立表



てしろもりの丘

		11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19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		ごはん	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆	せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ		豆腐のなめこあんかけ		納豆		いわし うめ 鰯の梅煮		ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子		オムレツ			
	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		きりぼしだいこん い 切干大根の炒り煮		はくさい ほうれん草 しおいため 白菜とほうれん草の塩炒め		野菜炒め			
		ウメ梅びしお		味のり						ふりかけ		ふりかけ			
		548 kcal		506 kcal		520 kcal		562 kcal		527 kcal		605 kcal		604 kcal	
昼食	五目チャーハン	焼きうどん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		雑穀ごはん		ごはん	
	中華風スープ	ブロッコリーのサラダ		さけの塩こうじ焼き		豚肉のプルコギ風		とり肉のハニーマスタードソース		あじ や なんばんづ 鱈の焼き南蛮漬		チゲ風			
	キウイ	パイ		豚肉と小松菜のチャンプル		カニと長芋の酢の物		かぼちゃ ごまいため 南瓜の胡麻炒め		こまつな とちくわのみそマヨ和え		切干大根のナムル			
	牛乳	牛乳		みかん		キウイ		オレンジ		マンゴー		バナナ			
				ギョウニウ牛乳		ギョウニウ牛乳		ギョウニウ牛乳		ギョウニウ牛乳		ギョウニウ牛乳		ギョウニウ牛乳	
		736 kcal		718 kcal		758 kcal		752 kcal		716 kcal		683 kcal		790 kcal	
夕食	ごはん	ごはん		☆すき焼き丼		ごはん		ごはん		ごはん		口コモコ丼		えだまめ はん 枝豆ごはん	
	味噌汁	ベジタブル麻婆豆腐		★かき揚げ丼		具沢山みそ汁		みそ汁		コンソメスープ		味噌汁			
	赤魚の雪花蒸し	パンプキンサラダ		みそ汁		親子煮		はっほうさい 八宝菜		かいそう 海藻サラダ		タラの磯部揚げ			
	ナスとピーマンの生姜焼き	オレンジ		ほうれん草とかまぼこの和え物		春菊のゴマみそ和え		カレー風味ポテトサラダ		ヨーグルト		小松菜の胡麻和え			
	フルーツヨーグルト			フルーチェ		バナナ		リンゴ				キウイ			
		653 kcal		710 kcal		712 kcal		725 kcal		700 kcal		688 kcal		601 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1937kcal		エネルギー 1934kcal		エネルギー 1990kcal		エネルギー 2039kcal		エネルギー 1943kcal		エネルギー 1976kcal		エネルギー 1995kcal	
	たんぱく質	77g		たんぱく質 73g		たんぱく質 89g		たんぱく質 85g		たんぱく質 77g		たんぱく質 73g		たんぱく質 76g	
	脂質	47g		脂質 58g		脂質 53g		脂質 49g		脂質 50g		脂質 54g		脂質 53g	
	食塩相当量	7.2g		食塩相当量 7.5g		食塩相当量 10g		食塩相当量 6.9g		食塩相当量 7.5g		食塩相当量 7.8g		食塩相当量 8.3g	

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？糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるぶどう糖という糖(血糖)が増えちゃう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲に収める働きをします。血糖の濃度(血糖値)が何年も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓の病気になったり、目が見えなくなったり、腎臓の機能が落ちたり、足を切断しなければならない状況になったりと、より重い病気(糖尿病の合併症)につながります。糖尿病にならないようにするためには、肥満を防ぐことが大切です。ポイント①食事はお腹いっぱい食べないようにする。②主食、主菜、副菜のバランスの良い組み合わせで食べる。③野菜をたくさんとる。④散歩や軽いランニングなどの運動を毎日30分程度続ける。今は運動するには気持ちのいい季節です。空いた時間に散歩やランニングなど、今よりも10分多く身体を動かすことを意識してみましょう。