



今週の献立表



てしろもりの丘

	3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)		3月9日(土)		3月10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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁								
	納豆	アジの塩焼き	アジの塩焼き	厚揚げの味噌炒め	厚揚げの味噌炒め	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	オムレツ	オムレツ	卵の花炒り	卵の花炒り								
	野菜の炒り煮	切り干し大根の煮物	切り干し大根の煮物	ほうれん草とかまぼこの和え物	ほうれん草とかまぼこの和え物	白菜とにらの塩炒め	白菜とにらの塩炒め	白菜とにらの塩炒め	白菜とにらの塩炒め	白菜とにらの塩炒め	大根としらたきの煮物	大根としらたきの煮物	揚げ茄子のおろし和え	揚げ茄子のおろし和え								
		ふりかけ	ふりかけ	うぐいす煮豆	うぐいす煮豆	鯛味噌	鯛味噌	鯛味噌	鯛味噌	鯛味噌	金時煮豆	金時煮豆	海苔の佃煮	海苔の佃煮								
	570 kcal	543 kcal	617 kcal	635 kcal	564 kcal	554 kcal	589 kcal	昼食	ごはん	ごはん	ほうとう	ごはん	さつまいもパン	さつまいもパン	ごはん	ひじき入りチャーハン						
とりにく	鶏肉のマーマレード照り焼き	とりにく	鶏つくねの照り焼き	オクラの梅肉和え	豚キムチ鍋	豚キムチ鍋	クラムチャウダー		赤魚のすき焼き風煮	具沢山スープ												
キャベツとリンゴのサラダ	キャベツとツナの和風サラダ	オレンジ	ブロッコリーとコーンのサラダ	オレンジ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	リンゴとさつまいものレモン煮															
バナナ	フルーツヨーグルト	牛乳	白桃缶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳															
飲むヨーグルト																						
	705 kcal	753 kcal	665 kcal	796 kcal	616 kcal	766 kcal	754 kcal	夕食	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	かつ丼	ごはん						
味噌汁	海藻サラダ	豚肉の生姜焼き	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁															
回鍋肉	リンゴ	ごぼうサラダ	鱈の磯部揚げ	ハンバーグ	ハンバーグ	ほうれん草と切り干し大根の胡麻酢和え	サバの梅味噌焼き															
きゅうりと春雨の酢の物		キウイ	菜の花とかにかまの和え物	海藻サラダ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	小松菜の辛し和え															
オレンジ	ヨーグルト和え		バナナ	りんご			バナナ															
	667 kcal	623 kcal	672 kcal	603 kcal	726 kcal	787 kcal	642 kcal	1日の栄養量	エネルギー	1942kcal	エネルギー	1919kcal	エネルギー	1954kcal	エネルギー	2034kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	2107kcal	エネルギー	1985kcal
たんぱく質	82g	たんぱく質	70g	たんぱく質	74g	たんぱく質	83g		たんぱく質	72g	たんぱく質	77g	たんぱく質	70g								
脂質	46g	脂質	44g	脂質	48g	脂質	50g		脂質	58g	脂質	52g	脂質	54g								
食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.1g		食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.9g								

3月になり、日ざしがぼかぼかと暖かく、気持ちのいい日が多くなりましたね。花粉症にはつらい時期ですが、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。子どもに肥満傾向だった人は成長して成人になると、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の予防と関係がとて深く、子ども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生活が続けてしまうと、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。