



今週の献立表

みだけの社

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)							
朝食	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁							
	スペイン風オムレツ	五目栄養納豆	いわしの梅煮	豆腐のチャンフル	しらす納豆	豆腐の野菜あんかけ	鮭の塩焼き							
	茄子の香味ドレッシング和え	青梗菜とアサリの炒り煮	ひじきとレンコンの煮物	オクラおかか和え	茄子の味噌炒め	大根とツナの煮物	ふきと生揚げの煮物							
	ふりかけ		味付け海苔	牛乳	牛乳	ふりかけ	五目煮豆							
	578kcal	491kcal	626kcal	626kcal	655kcal	505kcal	519kcal							
	昼食	ごはん 和風グラタン	ごはん 青椒肉絲	ごはん 肉野菜炒め	和風カレー丼 がんもと野菜の煮物	ごはん 豆腐つくね照り焼き	ごはん 味噌汁	ごはん とんかつ						
ひじきの和風サラダ		大根サラダ	フロッコリーとカニカマのサラダ	アスパラの磯ゴマ和え	もずくの酢のもの	鯖のバター醤油ムニエル	海藻サラダ							
ヨーグルト和え		オレンジ	ミニ冷奴	さくらもち風蒸しパン	マンゴーヨーグルト	ほうれん草の胡麻酢和え	コーヒーゼリー							
乳酸菌飲料		牛乳	ジョア			乳酸菌飲料	牛乳							
677kcal		640kcal	635kcal	717kcal	523kcal	665kcal	653kcal							
夕食		ごはん 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ	ごはん 味噌汁	和風スパゲティ スープ	焼肉丼 味噌汁	ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐	ごはん 味噌汁						
	鶏肉のラビコットソース	マカロニサラダ	鶏肉のから揚げ	コールスローサラダ	ゼンマイ入りナムル	フロッコリーとトマトのサラダ	サワラのトマトソースかけ							
	レタスの菜種和え	ピーチムース	ほうれん草とハムのサラダ	オレンジ	キウイ	パイン	和風ポテトサラダ							
	バナナ		バナナ				オレンジ							
	616kcal	721kcal	700kcal	543kcal	457kcal	620kcal	623kcal							
	栄養日 価の	エネルギー	1871kcal	エネルギー	1852kcal	エネルギー	1961kcal	エネルギー	1886kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1790kcal	エネルギー
たんぱく質		72g	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	74g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	76g
脂質		45g	脂質	53g	脂質	46g	脂質	53g	脂質	39g	脂質	47g	脂質	43g
食塩相当量		7.3g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	10.9g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.3g
リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	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	リクエストメニュー	リクエストメニュー							

みなさんは1日のうちどれだけ身体を動かしていますか？日々の食事やおやつから摂るエネルギーの量が、身体を動かして燃焼するエネルギー量より多くなってしまえば脂肪となり身体に溜まっていきます。それがいわゆる「肥満」です。肥満とならないように予防したり、肥満でない状態にするためには食事の量と運動の量のバランスを見直すことや、食事の量をただ減らすのではなく、運動の量を増やすことが大切になります。極端に食事の量を減らしたりするのは、ストレスにもなりますし長くは続きませんよね…。走りこむ！筋トレする！なんて、突然難しい、辛い運動をする必要はなく、普段の生活の中に少しプラスをするだけで良いのです。例えば、歩く時、猫背でただ歩いていませんか？ピンッと背筋を伸ばして、しっかり脚をあげて、腕を振る。これだけでも、ただ歩くよりは疲れます＝運動量が増えています★運動は気分転換にもなり、これから年齢を重ねていく中で、少しでも元気に生活できることへも繋がります。続けていくことができる運動を見つけて挑戦してみましょう。