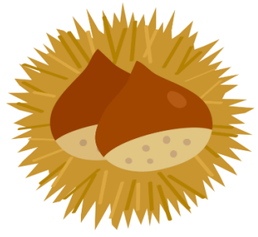
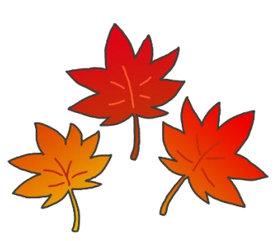
今週の献立表

みたけの杜

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝食	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	いちご＆マーガリン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	キムチーズ納豆	具沢山ポトフ風スープ	ひきわり納豆	カレイの煮つけ	小松菜納豆	厚揚げと根菜の煮物	豆腐のチャンプル
	がんもと野菜の煮物	ほうれん草とベーコンの炒めもの	れんこんと切り昆布の煮物	もやしのゆかり和え	切干大根の胡麻炒め	もやしの胡麻和え	ちんげん菜の辛し和え
						栄養強化ふりかけ	牛乳
	603kcal	389kcal	529kcal	549kcal	506kcal	559kcal	642kcal
昼食	ご飯	かつ丼	ご飯	ご飯	照焼チキンピザ	ご飯	ご飯
	鶏肉のピリ辛炒め	小松菜のなめ茸和え	白身魚のトマトソース	クリームシチュー	ポタージュスープ	ネギ塩チキン	コマイのバター醤油ソース焼き
	切干大根のソムタム風サラダ	りんごコンポート	さつま芋とチーズのサラダ	マカロニソテー	イタリアンサラダ	南瓜サラダ	白菜とニラの塩炒め
	ヨーグルト(いちごソース)	牛乳	キウイ＆黄桃缶	バナナ	オレンジ	牛乳	パイン
	581kcal	767kcal	616kcal	754kcal	523kcal	634kcal	492kcal
夕食	カレーライス	ご飯	塩ラーメン(シーフード)	ビビンバ丼	ご飯	スパゲティミートソース	ご飯
	オクラとわかめのツナ和え	味噌汁	大根サラダ	わかめスープ	タラと豆腐の酒蒸し	ほうれん草とハムのコンソメスープ	味噌汁
	パイン	八宝菜	餃子	温泉卵	キャベツと薩摩揚の炒めもの	じゃが芋とベーコンのソテー	ダブル大根ハンバーグ
		もやしのザーサイ和え		カフェオレムース	人参の和風だしあえ	りんごコンポート	コールスロー風サラダ
	693kcal	554kcal	504kcal	699kcal	532kcal	627kcal	664kcal
栄養価の一日	エネルギー 1877kcal	エネルギー 1710kcal	エネルギー 1649kcal	エネルギー 2002kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1820kcal	エネルギー 1798kcal
	たんぱく質 71ｇ	たんぱく質 68ｇ	たんぱく質 68ｇ	たんぱく質 71ｇ	たんぱく質 76ｇ	たんぱく質 78ｇ	たんぱく質 72ｇ
	脂質 42ｇ	脂質 43ｇ	脂質 29ｇ	脂質 61ｇ	脂質 34ｇ	脂質 44ｇ	脂質 44ｇ
	食塩相当量 9ｇ	食塩相当量 10ｇ	食塩相当量 10ｇ	食塩相当量 7.2ｇ	食塩相当量 8ｇ	食塩相当量 7.9ｇ	食塩相当量 7.1ｇ
	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	

食欲の秋…。ついつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？皆さんが食べるモノから摂っている、糖質や脂質と呼ばれる栄養素は身体を動かすための大切なエネルギーです。ただし、食べ過ぎたり、運動不足が続くとこのエネルギーは余ってしまい、中性脂肪として溜まっていきます。これがお腹の周りについていくことで、内臓脂肪型肥満(ぽっこりお腹)となるのです。これは、大きな病気の原因にもなり、病気になると大好きなお菓子やジュースは我慢しなければなりません。病気にならないためにも、食べるときはお腹いっぱいになるまで食べないこと、軽い運動を続けることを心掛けてみましょう。