



# 今週の献立表



てしろもりの丘

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20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							
	厚焼き卵	豆腐のカニあんかけ	卵豆腐	納豆	鯖の塩焼き	洋風炒り豆腐	白菜の卵とじ							
	青梗菜とアサリの炒め物	オクラとろろ	小松菜と生揚げの炒め物	茄子とピーマンの味噌炒め	じゃがいもの金平	ほうれん草のかにかま和え	小松菜と人参のおろし和え							
	ふりかけ		うぐいす煮豆			ふりかけ	梅びしお							
	532 kcal	521 kcal	506 kcal	600 kcal	634 kcal	599 kcal	641 kcal							
昼食	ごはん	さつまいもごはん	南瓜パン☆	クッパ	ごはん	ごはん	タンメン☆							
	豚肉の梅生姜焼き	タラの山芋蒸し	ポトフ	いんげんの胡麻和え	味噌肉豆腐	和風ハンバーグ☆	シュウマイ							
	ほうれん草の菜種和え	ブロッコリーと卵のサラダ	バナナ	りんご	キャベツとちくわの和え物	野菜サラダ	キウイ							
	キウイ	黄桃缶	牛乳	牛乳	フルーツヨーグルト	バナナ	牛乳							
	牛乳	牛乳				牛乳								
	767 kcal	678 kcal	609 kcal	695 kcal	766 kcal	785 kcal	732 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	シーフードクリームパスタ	かつ丼☆	きのこの炊き込みごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	芋の子汁	れんこんとキャベツのサラダ	味噌汁	味噌汁	赤魚の野菜蒸し							
	魚と野菜の中華旨煮	鶏肉の香味焼き	魚の揚げ煮	オレンジ	わかめのポン酢和え	白身魚のムニエル	ちくわとほうれん草の和え物							
	切り干大根のキムチ和え	小松菜と人参のみそマヨ和え	白菜の生姜和え		ミルク寒天	春雨のひじきのサラダ	さつま芋のレーズン煮							
	バナナ	いちごミルクプリン	黄桃缶			パイ								
	683 kcal	696 kcal	705 kcal	695 kcal	757 kcal	672 kcal	577 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1982kcal	エネルギー	1895kcal	エネルギー	1820kcal	エネルギー	1990kcal	エネルギー	2157kcal	エネルギー	2056kcal	エネルギー	1950kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	78g	たんぱく質	72g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	83g	たんぱく質	83g
	脂質	51g	脂質	37g	脂質	48g	脂質	45g	脂質	66g	脂質	54g	脂質	44g
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9.1g

10月14日は「スポーツの日」です。”スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力のある社会の実現を願う”ことをねらいとしています。体を動かして、元気な心と体を作ろう！ということですね。皆さん、運動していますか？運動すると体にいいことがたくさんあります。①体力が付き、疲れにくくなる。②筋肉量が増えて、けがをしにくくなる。③心臓や肺の機能が高まって体が強くなる。④骨が丈夫になる。⑤高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防する。⑥見た目も若返る。⑦脳を活性化して記憶力が良くなる。⑧ストレス発散になり、リラックス効果がある。⑨良い睡眠につながる。⑩免疫機能が高まって、抵抗力がつく。こんなにもいいことがありますので、座ったり横になる時間を少しでも減らして、体を動かす習慣をつけましょう。運動するのにいい気候になってきましたので、みんなで楽しく運動しましょう。