



今週の献立表



てしろもりの丘

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27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							
	厚焼玉子	納豆	サバの水煮缶	目玉焼き	炒り豆腐	卵豆腐	イワシの梅煮							
	刻み昆布の煮物	白菜の炒り煮	五目きんぴら	キャベツとソーセージの炒めもの	オクラのおろし和え	青梗菜の炒めもの	小松菜の煮びたし							
	ふりかけ		ふりかけ		味のり	ふりかけ								
	541 kcal	531 kcal	526 kcal	579 kcal	609 kcal	506 kcal	503 kcal							
昼食	クリームパン☆	豚にら玉丼	ミートソーススパゲティ☆	ごはん	ごはん	ごはん	オム焼きそば							
	セサミパン	もやしの中華和え	生野菜サラダ	チゲ鍋風	タラのピカタ	鶏のくわ焼きカレー風味	ブロッコリーのサラダ							
	ミネストローネ	バナナ	フルーツヨーグルト	バンバンジーサラダ	ポテトサラダ	南瓜とサツマイモのヨーグルトサラダ	オレンジ							
	リンゴ	牛乳	牛乳	りんご	白桃缶	キウイ	牛乳							
	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳								
	973 kcal	772 kcal	694 kcal	747 kcal	736 kcal	806 kcal	904 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	たいめいけんのハヤシライス	ねばねば丼☆	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	きのこスープ	すまし汁	麻婆ナス	ワンタンスープ							
	鶏の竜田揚げ	鮭のクリーム煮	鶏肉と里芋の煮物	リンゴ入りポテトサラダ	白菜のゆず和え	きゅうりと春雨の酢の物	回鍋肉							
	切干大根のナムル	大根と水菜のサラダ	青梗菜のなめたけ和え	モンブランプリン	南瓜蒸しパン	パイ	切干大根の甘酢和え							
	マンゴー	牛乳	オレンジ				バナナ							
	640 kcal	706 kcal	653 kcal	743 kcal	719 kcal	690 kcal	802 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2154kcal	エネルギー	2009kcal	エネルギー	1873kcal	エネルギー	2069kcal	エネルギー	2064kcal	エネルギー	2002kcal	エネルギー	2209kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	80g	たんぱく質	78g	たんぱく質	71g	たんぱく質	83g	たんぱく質	73g	たんぱく質	80g
	脂質	60g	脂質	49g	脂質	42g	脂質	61g	脂質	48g	脂質	55g	脂質	73g
	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8.8g
	きらめきの利用者さん リクエストありがとう!				花鳥の利用者さん リクエストありがとう!		グリーンハウス イベントメニュー ~昭和食堂~		きらめきの利用者さん 笑咲の利用者さん リクエストありがとう!				10月20日世界骨粗鬆症デー 	

10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。骨粗しょう症による骨折をなくすことを目標に世界規模でキャンペーンが行われています。みなさん、骨粗しょう症を知っていますか？骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、もろくなることで骨折しやすくなる病気です。骨を丈夫にするための栄養素といえばカルシウムが大切ですが、カルシウムを十分とっていれば骨が丈夫になるわけではないのです。食事からとったカルシウムを腸から吸収するためにビタミンDが必要になります。ビタミンDはサバやアジ、鮭、サンマなどの魚や、卵、チーズ、キノコに含まれています。また、ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚でつくられるため、適度に日光を浴びることも必要です。骨は成長期(15歳~20歳)にたくさんカルシウムを蓄積し、強くするためこの時期の食事がとても大切です。食事の他に適度な運動をすることで骨が刺激され強くなります。バランスの良い食事と適度な運動で骨粗しょう症を予防しましょう。

★10月24日の夕食は、グリーンハウスさんのイベントメニューです。東京の日本橋にある有名な洋食店「たいめいけん」のハヤシライスが提供されます。お楽しみに♪