



	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17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							
	納豆	めだまや 目玉焼き	仙台麩の卵とじ	豆腐のなめこあんかけ	納豆	さんまの生姜煮	厚焼き玉子							
	白菜の炒り煮	ブロッコリーの炒め物	ほうれん草のなめたけ和え	ツナのおろし和え	野菜の炒め煮	切り干大根の炒り煮	白菜とほうれん草の塩炒め							
	ふりかけ		梅びしお	味のり			ふりかけ							
	531 kcal	522 kcal	507 kcal	548 kcal	548 kcal	555 kcal	549 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	さつま芋パン	ごはん	ごはん	焼きうどん	チキンカレー							
	豚肉とにらの卵とじ	とりにく 鶏肉のハニーマスタードソース	ぐだくさん 具沢山スープ	かわらしお 鱈の塩こうじ焼き	ぶたにく 豚肉のプルコギ風	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーサラダ							
	小松菜とちくわのみそマヨ和え	きりぼしだいこん 切干大根のナムル	パイン	ぶたにく 豚肉と小松菜のチャンプル	ながいも カニと長芋の酢のもの	オレンジ	パイン							
	マンゴー	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳									
	787 kcal	679 kcal	600 kcal	809 kcal	753 kcal	703 kcal	788 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ココモコ丼	ごはん							
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	眞沢山みそ汁	コンソメスープ	味噌汁							
	鮭のちゃんちゃん焼き	ベジタブル麻婆豆腐	あかうお 赤魚の雪花蒸し	すき焼き風煮	おやこ 親子煮	かいそう 海藻サラダ	はっほうさい 八宝菜							
	だいこん 大根とわかめの酢のもの	パンプキンサラダ	ナスとピーマンの生姜焼き	ほうれん草とかまぼこの和え物	しゅんぎく 春菊のゴマみそ和え	りんご	かぼちゃ 南瓜の胡麻炒め							
	バナナ	フルーツヨーグルト	プリン	フルーチェ	オレンジ		ヨーグルト							
	590 kcal	763 kcal	801 kcal	710 kcal	673 kcal	667 kcal	681 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1908kcal	エネルギー	1964kcal	エネルギー	1908kcal	エネルギー	2067kcal	エネルギー	1974kcal	エネルギー	1925kcal	エネルギー	2018kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	89g	たんぱく質	87g	たんぱく質	82g	たんぱく質	69g	たんぱく質	73g
	脂質	49g	脂質	53g	脂質	53g	脂質	57g	脂質	46g	脂質	55g	脂質	50g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	10g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9g
	さけ 魚の日	きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	いろどり利用者さん リクエストありがとう！	world diabetes day 14 November	七五三	花鳥の利用者さん リクエストありがとう！								

11月11日は「鮭の日」です。鮭の「圭」の字を分解すると「十一十一」となることから鮭の日とされました。鮭は身が赤いため、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。鮭の赤い身は筋肉で、エサであるエビやカニを食べているうちに赤くなっていきます。この赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれる色素で、強力な抗酸化力があります。細胞が酸化するのを防ぐため、老化防止にもつながります。魚の油に含まれるDHA(ディーエチエー)やEPA(イーピーエー)は血液をサラサラにする働きや、脳の発達にも効果があります。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病という病気をしていますか？文字のとおり尿(おしっこ)に糖(ぶどう糖)が出てしまう病気です。私たち身体は食事から糖(ぶどう糖)をとり、様々な活動に必要なエネルギーを作り出しています。食事やおやつ、ジュースなどから糖がたくさん入って血液中の糖(血糖)が高い状態が続くと、ゆくゆくは糖尿病になってしまいます。糖尿病にならないようにするためには肥満を防ぐことがとても大切です。