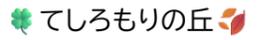




今週の献立表



	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2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	肉野菜炒め	サバの塩焼き	オムレツ	納豆	目玉焼き	豆腐のおろしあんかけ							
	いんげんの金平	とろろ	じゃがいものそぼろ煮	ひじきの煮物	茄子の味噌炒め	厚揚げと魚肉ソーセージの炒め物	小松菜とさつま揚げの煮物							
				たいみそ		ふりかけ	金時煮豆							
	562 kcal	553 kcal	650 kcal	524 kcal	600 kcal	540 kcal	582 kcal							
昼食	ごはん	炊き込みごはん	五目チャーハン	きつねうどん	ごはん	ごはん	ナポリタン							
	チャプチェ	チキンピカタ	切り干し大根のごま酢あえ	菜の花の胡麻和え	お好み焼き風卵焼き	塩マーボー豆腐	ブロッコリーサラダ							
	スイートサラダ	ほうれん草のサラダ	オレンジ	チーズコーン蒸しパン	春雨の酢のもの	もやし中華和え	キウイ							
	キウイ	はくとうかん 白桃缶	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	オレンジ	バナナ	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	乳酸菌飲料								
	838 kcal	817 kcal	658 kcal	693 kcal	819 kcal	747 kcal	683 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	焼き肉丼	ごはん	ごはん	ごはん	ネバネバ丼							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁							
	鱈のグラタン風	手作りコロッケ	ほうれん草の白和え	チキン南蛮	鱈の野菜あんかけ	ホッケの塩焼き	根菜の金平							
	ほうれん草の菜種和え	小松菜のおかか和え	リンゴ	大根と水菜のサラダ	南瓜サラダ	筑前煮	黄桃缶							
	パイ	バナナ		ヨーグルト和え	キャラメルプリン	パイ								
	698 kcal	661 kcal	659 kcal	783 kcal	824 kcal	650 kcal	665 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2098kcal	エネルギー	2031kcal	エネルギー	1967kcal	エネルギー	2000kcal	エネルギー	2243kcal	エネルギー	1937kcal	エネルギー	1930kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	73g
	脂質	52g	脂質	55g	脂質	55g	脂質	53g	脂質	69g	脂質	43g	脂質	47g
	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.3g

2月も下旬となりましたが、今年は雪が多くまだまだ冬景色ですね。今月は前にもお伝えしましたが、生活習慣病予防予防月間です。今回は「高血圧」の予防についてです。高血圧の原因は、肥満や運動不足、ストレス、遺伝などがありますが、もっとも重要なのは、食塩の摂りすぎです。特に岩手県は他の県と比べると食塩の摂取量が多いことがわかっています。味付けを薄味にして調味料をあまり使わないことも大切ですが、目に見えない「塩」にも注意が必要です。ソーセージやハムなどの加工食品や、レトルト食品、麺類やパンにも多くの食塩が使われています。加工食品を使う場合は、使う量を少なくする、麺類は汁を残すなど工夫をすることで、食塩の摂取量を減らすことができます。また、野菜や果物、大豆製品に多く含まれている「カリウム」は、食塩を身体の外に出してくれる働きがありますので、積極的にとりましょう。