



# 今週の献立表



てしろもりの丘

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		5月17日(土)		5月18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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	納豆	冷奴	オムレツ	納豆	高野豆腐の五目煮	さんまのみぞれ煮	めだまや目玉焼き	ほうれん草とベーコンの炒め物	茄子のみそ炒め	もやしのソテー	小松菜の煮浸し	うぐいす煮豆			
	野菜炒め	大根の甘味噌煮込み	キャベツとにらの塩炒め	ほうれん草とベーコンの炒め物	茄子のみそ炒め	もやしのソテー	小松菜の煮浸し								
	味のり	味のり	三色煮豆												
	532 kcal	543 kcal	571 kcal	525 kcal	558 kcal	525 kcal	524 kcal								
昼食	ごはん	ごはん	ビビンバチャーハン	ごはん	きつねそば	和風オムライス	タンメン	鮭のホイル焼き(みそマヨ)	鶏肉の生姜焼き	わかめの胡麻サラダ	南瓜のクリームシチュー	ブロッコリーと卵のサラダ	ほうれん草の胡麻酢和え	餃子	
	ジャーマンポテト	レタスサラダ	杏仁ムース	大根サラダ	キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ	パイナップル	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		726 kcal	739 kcal	866 kcal	793 kcal	604 kcal	770 kcal	784 kcal							
夕食	焼き肉丼	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	味噌汁	味噌汁	すまし汁	豚肉のプルコギ風	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	南瓜のサラダ	鱈の磯部揚げ	すき焼き風煮	煮魚 赤魚	豚カツ	オクラのサラダ	和風ハンバーグ	バナナ	かにかまのワサビマヨサラダ	小松菜の柚子和え	ビーフン炒め	海藻サラダ	ゼリー	レタスとツナのサラダ	
		オレンジ	キウイ	オレンジ	プリン		ココアプリン								
		748 kcal	643 kcal	651 kcal	682 kcal	770 kcal	730 kcal								
1日の栄養量	エネルギー	2006kcal	エネルギー	1925kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	2000kcal	エネルギー	1932kcal	エネルギー	1972kcal	エネルギー	2038kcal	
	たんぱく質	79g	たんぱく質	76g	たんぱく質	80g	たんぱく質	78g	たんぱく質	72g	たんぱく質	64g	たんぱく質	83g	
	脂質	55g	脂質	49g	脂質	52g	脂質	44g	脂質	53g	脂質	51g	脂質	63g	
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	10.1g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.9g	
					風月の利用者さん リクエストありがとう！									きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	

5月17日は「高血圧の日」です。高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように、自覚症状が少ないことで、知らず知らずのうちに血管を痛めてしまい、放っておくと動脈硬化が進み、心臓の病気や脳卒中、腎臓などの命にかかわる病気にもつながります。血圧が高くなる原因には、遺伝や、食生活、肥満、運動不足、ストレスなどがあります。食生活では、塩分を摂りすぎないことと野菜を食べることが大切です。野菜に含まれているカリウムは、身体の中の余計な塩分を身体の外に出してくれる働きがあります。運動は一日30分行うだけでも血圧を下げる効果があります。気持ちのいい季節ですので、たくさん運動して元気に過ごしましょう。子どものうちから薄味に慣れ、運動習慣をつけることで、大人になってからの高血圧を予防することができます。

