10月　今週の献立表

てしろもりの丘

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	洋風炒り豆腐	白菜の卵とじ	厚焼玉子	納豆	サバの水煮缶	目玉焼き	炒り豆腐
	ほうれん草のかにかま和え	キャベツのシラス和え	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	オクラのシラス和え
	ふりかけ	梅びしお	ふりかけ		ふりかけ		ジョア
	633 kcal	579 kcal	575 kcal	565 kcal	560 kcal	594 kcal	716 kcal
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚にら玉丼	マーボーラーメン	食パン
	和風ハンバーグ	チゲ鍋風	手作り餃子(あおば)	タラのピカタ	ポテトサラダ	海藻の酢の物	肉団子のトマト煮
	野菜サラダ	バンバンジーサラダ	長いもとオクラの梅和え	ビーフン炒め	フルーツヨーグルト	キウイ	キャベツとツナの和風サラダ
	バナナ	りんご	白桃缶	バナナ		牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	818 kcal	824 kcal	825 kcal	763 kcal	770 kcal	598 kcal	573 kcal
夕食	きのこの炊き込みご飯	ミートソーススパゲティ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	スタミナ丼
	味噌汁	生野菜サラダ	味噌汁	手作り餃子(よつば)	味噌汁	鮭のクリーム煮	すまし汁
	白身魚のムニエル	マンゴー	赤魚の野菜蒸し	もやしの中華和え	鶏の竜田揚げ	大根と水菜のサラダ	白菜のゆず和え
	春雨のひじきのサラダ		ちくわとほうれん草の和え物	キウイ	切干大根のナムル	杏仁豆腐	オレンジ
	パイン		さつま芋のレーズン煮		オレンジ		
	709 kcal	618 kcal	633 kcal	916 kcal	672 kcal	713 kcal	665 kcal
1日の栄養量	エネルギー 2160kcal	エネルギー 2021kcal	エネルギー 2033kcal	エネルギー 2244kcal	エネルギー 2002kcal	エネルギー 1905kcal	エネルギー 1954kcal
	たんぱく質 85g	たんぱく質 88g	たんぱく質 74g	たんぱく質 83g	たんぱく質 80g	たんぱく質 78g	たんぱく質 79g
	脂質 54g	脂質 52g	脂質 35g	脂質 50g	脂質 47g	脂質 48g	脂質 55g
	食塩相当量 8g	食塩相当量 8.4g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 9.4g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 9.4g	食塩相当量 8.3g
	花鳥の利用者さん リクエストありがとう！	風月の利用者さん リクエストありがとう！	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！	

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。食事の他には適度な運動をすることで骨が刺激されて強くなります。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。