



	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1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	生揚げの卵とじ	ほっけの塩焼き	オムレツ	豆腐のカニあんかけ	目玉焼き	生揚げのみそ炒め							
	キャベツとさつま揚げの炒り煮	オクラのおかか和え	切り干大根の胡麻炒め	ほうれん草のソテー	ぜんまいの炒り煮	小松菜とハムの炒め物	オクラのとろろ和え							
		ふりかけ		たいみそ	梅びしお	のりの佃煮	ジョア							
	541 kcal	575 kcal	564 kcal	553 kcal	621 kcal	552 kcal	716 kcal							
昼食	ごはん	フランクパン	ごはん	茄子とベーコンのトマトスパゲッティ	ごはん	ごはん	あんかけ焼きそば							
	豚肉の生姜炒め	メロンパン	チャプチェ	ブロッコリーサラダ	豚肉のガーリック焼き	鶏肉の胡麻みそ煮	春巻き							
	マカロニサラダ	野菜スープ	ひじきの和風サラダ	白桃缶	ポテトサラダ	わかめとツナの和え物	オレンジ							
	オレンジ	みかん	マンゴー	牛乳	パン缶	りんご	牛乳							
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳								
	850 kcal	857 kcal	828 kcal	686 kcal	857 kcal	853 kcal	723 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	鶏肉ときのこの炊き込みごはん	ごはん	ごはん							
	具沢山みそ汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	おでん	コンソメスープ	南瓜のクリームシチュー							
	鱈のゴマダレ漬焼き	麻婆豆腐	チキンカツ	鯖の塩焼き	ほうれん草のごま和え	鱈のピザ風焼き	れんこんとキャベツのサラダ							
	青梗菜の中華和え	南瓜サラダ	ほうれん草の菜種和え	筑前煮	バナナ	白菜のコールスローサラダ	パン缶							
	南瓜蒸しパン	洋ナシ缶	キウイ	オレンジ		黄桃缶								
	730 kcal	733 kcal	698 kcal	762 kcal	775 kcal	694 kcal	727 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2121kcal	エネルギー	2165kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	2001kcal	エネルギー	2253kcal	エネルギー	2099kcal	エネルギー	2166kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	73g	たんぱく質	79g	たんぱく質	71g	たんぱく質	83g	たんぱく質	80g	たんぱく質	85g
	脂質	53g	脂質	58g	脂質	49g	脂質	56g	脂質	62g	脂質	53g	脂質	58g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	6.8g
		風月の利用者さん リクエストありがとうございます！	彩の利用者さん リクエストありがとうございます！	きらめきの利用者さん リクエストありがとうございます！	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ございます！		きらめきの利用者さん リクエストありがとうございます！							

20日の「大寒」と一緒に数年に一度といわれる寒波がやってきました。毎日真冬日といわれる、最高気温が0℃以下の日が続いています。寒くなると体温が下がりやすくなり、体にとってはあまりいいことではありません。体温が下がると血液の流れが悪くなり、免疫力が下がり細菌やウイルスなどの病原体に感染しやすくなります。また、内臓が冷えることで消化不良や体力の低下、食欲不振にもつながります。日本人の体温は50年前と比べて下がっているともいわれています。車に乗るようになったり、家電(掃除機や洗濯機)の充実により、昔より体を動かす時間が少なくなり、筋肉量が減っているのが原因とされています。筋肉はたくさん熱をつくる器官ですので、筋肉が少なくなると体温も下がりやすくなってしまいます。筋肉量を増やすためには、毎日30分以上のウォーキングなどの運動が理想ですが、難しい場合は、座っている時間を少なくしたり、今より10分多く身体を動かす習慣をつけましょう。