



今週の献立表

てしろもりの丘

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)								
朝食	ごはん 味噌汁 おんやっこ 温奴	ごはん 味噌汁 きぬさやと玉ねぎの卵とじ	ごはん 味噌汁 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐のきのこあんかけ	ごはん 味噌汁 オムレツ	ごはん 味噌汁 厚揚げの味噌炒め	ごはん 味噌汁 おんせんたまご 温泉卵								
	じゃがいものそぼろ煮	オクラのシラス和え	大根とツナの煮物	小松菜の磯和え	いんげんの金平	ほうれん草の和え物	じゃがいもの金平								
				ふりかけ	のりの佃煮	梅びしお	ジョア								
	599 kcal	555 kcal	583 kcal	534 kcal	563 kcal	632 kcal	647 kcal								
昼食	ごはん 豆腐かに玉 キャベツとツナのからしマヨ和え オレンジ 牛乳	かき揚げうどん 切干大根の甘酢和え オレンジ 牛乳	小松菜とソーセージのチャーハン さつま芋サラダ 洋ナシ缶 牛乳	ごはん すき焼き風煮 カニと長芋の酢の物 バナナ 牛乳	ごはん 酢鶏 マカロニサラダ パイ 牛乳	ごはん たららの塩あんかけ キャベツのナムル マンゴー 牛乳	春野菜のシーフードパスタ 南瓜サラダ オレンジ 牛乳								
	807 kcal	652 kcal	839 kcal	828 kcal	829 kcal	698 kcal	689 kcal								
	夕食	ごはん 鶏肉と大根の味噌煮 ほうれん草のごま酢和え オレンジ 牛乳	ごはん サバの味噌煮 菜の花とかまぼこのサラダ 杏仁豆腐	スタミナ豚丼 味噌汁 ほうれん草の胡麻酢和え キウイ	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツとレンコンのサラダ ヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 鱈の竜田揚げ ブロッコリーの胡麻和え キャラメルプリン	ごはん 味噌汁 鶏のチーズ焼き 小松菜とえのきの和え物 黄桃缶	ごはん マーボー茄子 青梗菜のポン酢和え キウイ							
		637 kcal	794 kcal	714 kcal	749 kcal	751 kcal	674 kcal	665 kcal							
1日の栄養量		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2043kcal 77g 48g 7.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2001kcal 71g 46g 8.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2136kcal 71g 62g 6.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2111kcal 79g 44g 8.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2143kcal 76g 53g 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2004kcal 83g 46g 8.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2001kcal 72g 55g 5.6g

今週は暖かい日が多く、道端にはフクジュソウが咲いていたり、すいせんの芽が顔を出してたり、春の景色になりましたね。春は、寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れやすくなります。朝からだるかったり、気分がおちつかない、夜に眠れない、朝におきられない、など、なんとなく調子が悪いと感じるときは、自律神経が乱れてるかもしれません。また、花粉症の症状がストレスになっている場合もあります。自律神経のバランスを整えるためには、①規則正しい生活をする。②バランスの良い食事を摂る。③適度な運動をする。④十分な睡眠をとる。ことが大切です。

よつばの皆さんは春休みになりましたが、朝は決まった時間に起きて、朝ご飯をしっかり食べましょう！