

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4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	
	納豆		サンマのみぞれ煮		オムレツ		目玉焼き		じゃがいものそぼろ煮		納豆		焼き豆腐と野菜のそぼろ煮	
	いんげんの金平		青梗菜の炒め物		ごもくにまめ五目煮豆		ソーセージと野菜のソテー		揚げ茄子のおろし和え		野菜炒め		ほうれん草のなめたけ和え	
	600 kcal		588 kcal		570 kcal		625 kcal		665 kcal		558 kcal		680 kcal	
昼食	ご飯		ご飯		ご飯		山菜とろろそば		ハンバーガー		鮭レタスチャーハン		ご飯	
	タラのグラタン風		鶏肉の韓国風照り焼き		八宝菜		五目炒り豆腐		海藻サラダ		野菜スープ		鶏肉のクリーム煮	
	枝豆とわかめの和え物		ほうれん草のポン酢和え		もやしのキムチ和え		オレンジ		キウイ		春雨の酢の物		ハムと野菜のサラダ	
	バナナ		パイナップル		洋ナシ缶		牛乳		牛乳		洋ナシ缶		キウイ	
	888 kcal		686 kcal		746 kcal		632 kcal		624 kcal		762 kcal		845 kcal	
夕食	ご飯		牛丼(非常食)		ご飯		キーマカレー		雑穀ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		豚汁		トマトとアスパラのサラダ		味噌汁		つくね照り焼き		味噌汁	
	豚肉のプルコギ風		ひじきのサラダ		白身魚の黄身焼き		キウイ		鶏のから揚げ		キャベツとわかめのぬた		回鍋肉	
	さつま芋サラダ		フルーツポンチ		いんげんの胡麻和え				菜の花の辛し和え		オレンジ		ほうれん草の胡麻酢和え	
	774 kcal		833 kcal		640 kcal		756 kcal		706 kcal		603 kcal		701 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2262kcal	エネルギー	2107kcal	エネルギー	1956kcal	エネルギー	2013kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	1923kcal	エネルギー	2226kcal
	たんぱく質	84g	たんぱく質	74g	たんぱく質	76g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	73g	たんぱく質	87g
	脂質	59g	脂質	53g	脂質	38g	脂質	61g	脂質	50g	脂質	37g	脂質	50g
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.8g
			ゆうしょくぎゅうどん ひじょうようびあく 夕食の牛丼は、非常用に備蓄しているレトルト食品を使用します。				春の旬食材<アスパラ> 名前の由来ともなったアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復に役立ちます。				春の旬食材<春キャベツ> 秋に種をまいて春に収穫します。甘みがありやわらかく、みずみずしいのでサラダむきです。			

桜が満開となり、春のきれいな景色がひろがっていますね。散歩をしていると、心もワクワクしてきます。

みなさんは、「体内時計」という言葉を知っていますか？人間は朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。これは身体の中にある「体内時計」の働きによるものです。朝、すっきり起きられない、なかなか寝付けない、疲れがとれない、朝、食欲がない…という人は「体内時計」がうまく働いていない可能性があります。体内時計をうまく働かせるためには、①朝、太陽の光をあびる。②食事を同じ時間にとる。③規則正しい生活をする。ことが大切です。朝、太陽の光を浴びると、肥満を防ぐ効果もあるようですよ！