



	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17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							
	おんせんたまご温泉卵	納豆	ひやっこ冷奴	オムレツ	納豆	高野豆腐の五目煮	さんまのみぞれ煮							
	ひじきの煮物	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							
	金時煮豆		味のり	三色煮豆			ジョア							
	627 kcal	566 kcal	578 kcal	605 kcal	566 kcal	593 kcal	638 kcal							
昼食	和風オムライス	ごはん	ごはん	ビビンバチャーハン	きつねそば☆	ごはん	食パン☆							
	ほうれん草の胡麻酢和え	鰯のみそマヨ焼き	とりにくしょうがや鶏肉の生姜焼き	わかめの胡麻サラダ	ブロッコリーと卵のサラダ	南瓜のクリームシチュー	肉団子のケチャップ煮							
	バナナ	ジャーマンポテト	レタスサラダ	杏仁ムース	バナナ蒸しパン	大根サラダ	キャベツとコーンのサラダ							
	牛乳	キウイ	パイ	牛乳	牛乳	パイ	オレンジ							
		牛乳	牛乳			牛乳	牛乳							
	803 kcal	727 kcal	773 kcal	870 kcal	725 kcal	827 kcal	670 kcal							
夕食	ごはん	焼き肉丼	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん							
	豚汁☆	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すき焼き風煮	すまし汁	味噌汁							
	サバのカレー風味焼き	南瓜のサラダ☆	鰯の磯部揚げ	煮魚 赤魚	小松菜の柚子和え	豚カツ☆	豚肉のプルコギ風							
	きゅうりと春雨の酢の物	バナナ	かにかまのワサビマヨサラダ	ビーフン炒め	オレンジ	ほうれん草ともやしのポン酢あえ	オクラのサラダ							
	プリン☆		オレンジ	キウイ		プリン	ゼリー							
	784 kcal	782 kcal	677 kcal	702 kcal	664 kcal	791 kcal	711 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2214kcal	エネルギー	2075kcal	エネルギー	2028kcal	エネルギー	2177kcal	エネルギー	1955kcal	エネルギー	2211kcal	エネルギー	2019kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g	たんぱく質	76g	たんぱく質	84g	たんぱく質	70g	たんぱく質	70g
	脂質	52g	脂質	52g	脂質	50g	脂質	49g	脂質	50g	脂質	54g	脂質	48g
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.6g
	笑咲の利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー	花鳥の利用者さん 風月の利用者さん リクエストメニュー			花鳥の利用者さん 風月の利用者さん リクエストメニュー	笑咲の利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー	笑咲の利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー							

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。子どもの頃から薄味に慣れ、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。

