



今週の献立表



てしろもりの丘

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31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							
	オムレツ	ひやっこ冷奴	はんぺんのたまご	厚揚げと野菜の胡麻煮	納豆	めだまや目玉焼き	たまご豆腐							
	きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物	ツナとだいこんのもの ツナと大根の煮物	ほうれん草のなめたけ和え	なめこおろし	青梗菜の炒め煮	がんもの煮物	いんげんの炒め煮							
	さんしょぼろ 三色煮豆	あじ味のり	うぐいす煮豆	鯛みそ		ふりかけ	のりの佃煮							
	622 kcal	575 kcal	642 kcal	664 kcal	573 kcal	599 kcal	510 kcal							
昼食	ミートソーススパゲティ	ひじき入りチャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	冷やしきつねうどん	キーマカレー							
	みずな 水菜のサラダ	くたくさん 具沢山スープ	にこ 煮込みハンバーグ	さわら さいまよぎ や 鯖の西京漬け焼き	ぎせい豆腐 擬製豆腐	かぼちゃ 南瓜サラダ	ポテトサラダ							
	バナナ	キウイ	ハムと野菜のサラダ	や 豆腐 こまつな 焼き豆腐と小松菜のチャンプル	だいこん 大根のゆかり和え	オレンジ	パイナップル							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	よう 洋ナシ缶	オレンジ	はくとかん 白桃缶	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
			ぎゅうにゅう 牛乳	にゅうさんきんりんりょう 乳酸菌飲料	ぎゅうにゅう 牛乳									
	732 kcal	758 kcal	815 kcal	697 kcal	697 kcal	643 kcal	983 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	さば なまあ みそに 鯖と生揚げの味噌煮	にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風	味噌汁							
	さば 鯖のおろし煮	とりにく 鶏肉のピザソース焼き	たら たらのパン粉焼き	ぶたにく こうみ や 豚肉の香味みそ焼き	キャベツの菜種和え	ちんげんさい む どり 青梗菜と蒸し鶏のナムル	タラのムニエル バター醤油							
	ひじきのわふう ひじきの和風サラダ	キャベツのマヨサラダ	きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え	ほうれん草のさっぱり和え	バナナ	杏仁豆腐	ひじき入り金平							
	フルーツゼリー	オレンジ	バナナ	ゼリー			さつま芋のレモン煮							
	647 kcal	687 kcal	616 kcal	715 kcal	818 kcal	697 kcal	688 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2001kcal	エネルギー	2020kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2076kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	1939kcal	エネルギー	2181kcal
	たんぱく質	72g	たんぱく質	77g	たんぱく質	82g	たんぱく質	78g	たんぱく質	79g	たんぱく質	66g	たんぱく質	74g
	脂質	46g	脂質	53g	脂質	41g	脂質	55g	脂質	56g	脂質	48g	脂質	55g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	10g
			 花鳥の利用者さん リクエストメニュー		 風月の利用者さん リクエストメニュー	 彩の利用者さん リクエストメニュー	 きらめきの利用者さん 笑咲の利用者さん リクエストメニュー							

～水分補給について～今週は暑い日が続きましたね。暑さに慣れていないこの時期にも熱中症に注意しましょう。「あまり暑くないから」「のどが乾かないから」とこまめな水分をとらないでいると熱中症で体調が悪くなる
 ことがあります。1日に必要な水分量は、食事以外で約1.5リットルといわれています。大きなペットボトル1本分ですね。みなさん摂れていますか？水分量も大切ですが、飲むタイミングも大切です。①起きた時 ②運動(活動)する前 ③運動(活動)した後 ④入浴(お風呂やシャワー)の前 ⑤入浴(お風呂やシャワー)の後 ⑥寝る前 など、こまめに水分を摂りましょう。朝ご飯、夕ご飯の時の味噌汁は、水分と塩分、ミネラルが補給できますので、熱中症予防に最適です！