



今週の献立表



てしろもりの丘

	8月3日(月)		8月4日(火)		8月5日(水)		8月6日(木)		8月7日(金)		8月8日(土)		8月9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	
	はんぺんの卵とじ		鯖の塩焼き		焼き豆腐のそぼろ炒め		目玉焼き		冷奴		納豆		鱈の梅煮	
	ほうれん草のなめたけ和え		キャベツとさつま揚げの炒め煮		オクラとなめこの和え物		刻み昆布の煮物		茄子の炒め煮		白菜の炒り煮		いんげんの金平	
					ふりかけ		鯛味噌		味のり				ジョア	
	554 kcal		609 kcal		645 kcal		593 kcal		570 kcal		577 kcal		635 kcal	
昼食	ご飯		ご飯		冷やしきつねうどん		パンの選択メニュー		ご飯		なつやさい夏野菜のトマトスパゲティ		カニあんかけチャーハン	
	八宝菜		肉団子の酢豚風		揚げ茄子の香味和え		きゅうりと大根の梅しそサラダ		豚肉の柳川風煮		ブロッコリーとコーンのサラダ		切りほしだいこんのごま酢和え	
	南瓜サラダ		レタスサラダ		洋ナシ缶		バナナ		もやしとほうれん草のナムル		オレンジ		あんにと豆腐杏仁豆腐	
	パイナップル		ヨーグルト和え		牛乳		牛乳		キウイ		牛乳		牛乳	
	牛乳								牛乳					
	817 kcal		743 kcal		549 kcal		843 kcal		792 kcal		734 kcal		812 kcal	
夕食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		鮭のちらし寿司		焼き鳥丼	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁	
	チキンチャップ		親子煮		鶏肉のチーズ焼き		鯖の揚げ出し風		ハンバーグきのこソース		はんぺんのチーズフライ		キュービックスalat	
	枝豆とわかめの和え物		ブロッコリーの梅マヨサラダ		ほうれん草の錦糸和え		ポテトサラダ		キャベツとレンコンのサラダ		レモンゼリー		パイナップル	
	バナナ		キウイ		牛乳かんてん		オレンジ		バナナ					
	678 kcal		691 kcal		702 kcal		716 kcal		732 kcal		721 kcal		713 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2049kcal	エネルギー	2043kcal	エネルギー	1896kcal	エネルギー	2152kcal	エネルギー	2094kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	2160kcal
	たんぱく質	81g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	81g	たんぱく質	73g	たんぱく質	85g
	脂質	49g	脂質	48g	脂質	49g	脂質	59g	脂質	53g	脂質	51g	脂質	52g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.6g

来週の天気を見ると、一気に気温が上がる予報になっていました。梅雨明けし、いよいよ夏真っ盛りになりそうです。猛暑が続くと、熱中症予防で室内の涼しいところで過ごす時間が長くなります。しかし、室内でゲームやテレビなどを見て過ごしていると、運動不足になってしまいます。そこでおすすめなのが「ラジオ体操」です。ラジオ体操は指先からつま先まで全身の筋肉を動かす効果があります。最初から最後までしっかり行くと、約3分になり、うっすら汗もかきます。外でも室内でも気軽にできる運動になりますので、毎日、続けてみましょう。水分補給も忘れずに！

※7月28日に九州の熊本県で大きな地震が発生しました。家や店などたくさんの建物が壊れて、電気や水が止まってしまっています。一日でも早く復旧すること祈っています。