



# 週間予定献立表

令和7年4月



	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) フライ盛り(豚野菜巻、白身) かぶのそぼろあん	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) ます漬け焼き 冬瓜のくず煮	ごはん すまし汁(豆腐・ネギ) 鶏肉の胡麻みそ焼き 大根の炒り煮	ごはん 味噌汁(庄内麩、葱) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮	<b>ソース焼きそば</b> 中華スープ(卵) 	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) あじのパン粉焼き 豆腐と春菊のさっと煮
	ほうれん草おかか和え <b>マンゴー缶</b>	いんげんと蒸し鶏の和え物 <b>マスカットゼリー</b>	ブロッコリーくるみ和え <b>デザートムース(いちご)</b>	キャベツの和え物  <b>バナナ</b>	カリフラワーカニカマ和え <b>フルーツカクテル</b>	ごぼうサラダ <b>オレンジゼリー</b>
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 592 20.2g 15.5g 95.7g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 514 23.8g 10.4g 80.5g 2.2g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 575 21.8g 20.0g 77.9g 2.5g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 538 16.2g 10.8g 95.7g 3.0g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 567 23.7g 22.0g 65.4g 2.9g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 615 24.6g 18.9g 85.8g 2.6g

## 栄養一口メモ「ひじき」



ひじきは昔から「食べると長生きする」と言われているほど栄養満点な食材で、鉄分、カルシウム、食物繊維が多く含まれ、不足しがちな栄養素を補ってくれます。カルシウムの量は牛乳の12倍と言われている、海藻類のなかでもトップの量です。黒色をしているひじきですが、実は海の中ではおうど色をしています。乾燥させることで黒色になります。ひじきは漢字で「鹿」の「尾」の「菜」と書きます。見た目が黒くて短い鹿のしっぽに似ていることからきているそうです。ひじきの煮物は、日本人に最も親しまれている食べ方です。

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(卵・絹さや) さばの南蛮漬け 冬瓜の煮物	<b>チキンカツカレー</b> コンソメスープ(キャベツ) 福神漬 	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) たら塩麴マヨ焼き さつまいも甘露煮	<b>味噌ラーメン</b> 	ごはん 味噌汁(白菜) 照焼きハンバーグ チンゲン菜と海老のソテー	ごはん 味噌汁(芋) 豚肉のぼん酢生姜炒め ブロッコリーのかにあんかけ
	チンゲン菜ごま風味和え <b>ミルクデザート(バナナ)</b>	豆コーンサラダ <b>ぶどうゼリー</b>	春菊の白和え <b>みかん缶</b>	ブロッコリーフレンチ和え <b>パインゼリー</b>	マカロニサラダ <b>洋梨缶</b>	茄子のおかか和え <b>イチゴヨーグルト</b>
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 553 23.1g 15.2g 79.5g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 673 20.7g 22.3g 97.0g 3.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 593 21.7g 14.2g 93.9g 2.1g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 546 22.5g 14.3g 86.0g 3.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 635 19.1g 20.7g 93.4g 2.8g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 586 21.2g 18.6g 82.3g 1.5g

## 栄養で骨折予防！



加齢や栄養不足、運動不足をほっておくと、骨がスカスカになり骨折のリスクが高くなります。骨折は寝たきりの原因になることもあり、注意が必要です。栄養をしっかり摂ることと日光浴や適度な運動を毎日少しずつ行うことも大切です。

<骨を強くする食事>

- ①骨の主成分となるカルシウム(牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜など)
- ②カルシウムの吸収を促進させるビタミンD(魚、卵、きのこ類)
- ③骨ができるのをサポートするビタミンK(ホウレン草、ブロッコリー、キャベツなど)