

# 週間予定献立表

令和7年3.4月



		3月31日(月)					4月1日(火)					4月2日(水)					4月3日(木)					4月4日(金)					4月5日(土)									
昼 食	ごはん 味噌汁(大根) 鶏肉ごまだれ焼き ジャーマンポテト						ごはん 味噌汁(白菜) 豚肉の焼肉風炒め さつまいもミルク煮						きつねうどん 						ごはん 中華スープ(卵、葱) 八宝菜風 春巻き						ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) ますの塩麹漬焼 冬瓜のそぼろあん						ごはん コンソメスープ(キャベツ) ハンバーグデミソース マカロニソテー					
	菜の花のだし醤油和え ミルクデザート(ピーチ)						大根サラダ みかん缶						海鮮しゅうまい ミニたい焼き						春菊のポン酢和え バナナ						菜の花胡麻和え ブルーベリーヨーグルト						ブロッコリーサラダ 青リンゴゼリー					
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩											
557 21.8g 15.6g 81.5g 2.5g	638 18.1g 19.1g 96.2g 1.8g	536 16.5g 12.5g 87.3g 3.6g	641 21.3g 23.0g 86.7g 1.9g	536 25.9g 11.9g 80.9g 1.9g	582 18.1g 16.4g 92.0g 3.1g																															

たんぱく質って何??



たんぱく質とは、アミノ酸が多数結合した高分子化合物のことです。体の血や肉の材料となります。ヒトの体は約10万種類ものたんぱく質で構成されていますが、わずか20種類のアミノ酸が様々な成分と結合して出来ています。不足すると体力や免疫力の低下や高齢者は筋肉量が減少することで運動能力が低下してしまいます。40~60歳代ではメタボ対策など体重増加による生活習慣病を予防するために制限する方も多かったですと思いますが、高齢期は、しっかりたんぱく質を摂り、低栄養を予防する必要があります。たんぱく質は、動物性食品である肉類や魚類、牛乳やチーズなど乳製品に多く含まれます。また、豆乳や納豆などの大豆製品にも含まれています。

		4月7日(月)					4月8日(火)					4月9日(水)					4月10日(木)					4月11日(金)					4月12日(土)									
昼 食	ポークカレー  コンソメスープ(白菜) 福神漬 キャベツとツナのサラダ イチゴゼリー						ごはん 味噌汁(卵・ネギ) かれのいのみぞれ煮 南瓜の塩バター煮 もやしサラダ りんご						ごはん 味噌汁(大根) 豚肉のプルコギ風 ひじきの煮物 小松菜のお浸し 洋梨缶						ごはん 味噌汁(キャベツ) チキン南蛮風 ポテトのクリーム煮 オクラのだし和え ミルクデザート(ピーチ)						ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) ぶりのかば焼き風 ふきと竹輪の炒り煮 ほうれん草わさび和え パインゼリー						かしわそば  ブロッコリーのツナ和え 黄桃缶					
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩												
	623 19.5g 21.0g 88.8g 3.1g	498 22.8g 6.4g 88.2g 2.4g	557 18.4g 17.2g 82.2g 2.1g	557 19.2g 18.0g 80.5g 2.2g	561 23.4g 16.7g 77.7g 2.0g	500 26.8g 13.5g 69.3g 3.6g																														

朝食を食べて  
元気に  
過ごしましょう



暖かい日も増え、活動的に過ごされる方も多いのではないのでしょうか？体調を崩さないように、しっかり朝食を食べていますか？朝食を抜くと、1日の摂取エネルギー量は減りますが、昼食後の血糖値が急激に上がってしまいます。血糖値が上がりやすい食べ方は、体重も増えやすいので注意が必要です。朝食を食べると胃が活発に動き、便秘予防にも繋がります。毎日同じ時間に少しでも食べましょう！特にたんぱく質を含む食品を摂ると良いでしょう。