

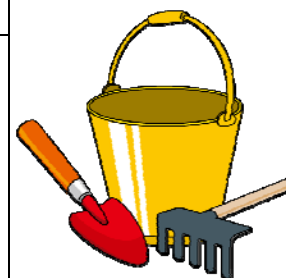


予定献立表



日付	令和元年05月20日(月)	令和元年05月21日(火)	令和元年05月22日(水)	令和元年05月23日(木)	令和元年05月24日(金)	令和元年05月25日(土)	令和元年05月26日(日)
朝食	ご飯	ご飯、イエローパン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	ドッグパン、ご飯	ご飯	ご飯
	煮卵	ブレーンオムレツ	さんまのみりん干し	半ライス	ウインナー	温泉卵風	ミートボール
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(もやし・しめじ)	コーンスープ	味噌汁(大根・揚げ)	コンソメスープ	トマトスープ	うどん	コーンフレーク
	昆布佃煮	チーズ	お茶漬け	ハチミツ・マーガリン	フルーツ	のり佃煮	牛乳
	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
		ジュース			ジュース		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	「低糖質」肉うどん	ご飯	ご飯	ご飯
	いわしフライorスパゲティ(ミート)	サムギョプサル風or揚げ鶏の葱ソース丼	豚肉生姜焼きor鶏ソテーチリソースがけ	揚げ焼売 フェア	チキン南蛮or炒飯	麻婆豆腐	鱈の竜田あんかけ
	白菜とベーコンソテー	切干大根の中華炒め煮	根菜煮	竹輪とわかめの酢の物	イタリアンサラダ	さつま芋のレモン煮	メンマとこんにやく炒り煮
	棒棒鶏風サラダ	ポテトサラダ	フルーチェ	半ライス(菜飯)	たい焼き	ハムサラダ	かぼちゃサラダ
	味噌汁(里芋・なめこ)	味噌汁(白菜・えのき)	味噌汁(卵・舞茸)		清まし汁(もやし・蒲鉾)	中華スープ	かきたま汁
	牛乳	コーヒー牛乳			牛乳		
夕食	ご飯	ご飯	チキンカレーorクリームシチュー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チキンチャップorジャン肉飯	鶏のピリ辛炒めor鯖の味噌煮	ハムカツ	鱈のピリ辛揚げor照焼ハンバーグ	鮭のチーズ焼きor坦々麺	黒ハンペン&イカリ揚げ	照焼チキン
	五目豆	なすの煮浸し	コーンサラダ	にらの卵炒め	大根と揚げの煮物	ビーフソテー(カレー)	ナポリマカロニ
	りんご	菜の花ごま和え	牛乳	きのこサラダ	白菜のキムチ和え	もやし生姜和え	コーンフレークサラダ
	中華スープ	清まし汁(豆腐・蒲鉾)		豚汁	味噌汁(じゃが芋・わかめ)	味噌汁(大根・えのき)	味噌汁(豆腐・なめこ)
エネルギー	3017 kcal	3303 kcal	3125 kcal	2864 kcal	3283 kcal	2832 kcal	3053 kcal
蛋白質	112.4 g	102.8 g	101.0 g	98.0 g	107.6 g	93.8 g	102.2 g
脂質	85.4 g	108.3 g	88.1 g	99.5 g	111.5 g	67.2 g	88.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。



(栄養メモ) ★食事で紫外線予防★

紫外線とは地球上に降り注ぐ太陽光線の一種の事です。紫外線は波長の長さによりUVA・UVB・UVCの3種類に分かれています。これらは、肌にとって良くないものであり、シミやシワの原因となったり、皮膚がんになる確率が高くなると言われています。紫外線から肌を守る方法として以下のポイントがあります。

①紫外線予防対策・・・最も紫外線量が多い10～14時の外出を避ける・外出する時は紫外線をカットする効果の高い物を装着し露出を避ける・生活紫外線にも注意する

②食事・・・偏食をせずにビタミンB類・C・Eならびにミネラルを豊富に含む食品の摂取をする

③生活の改善・・・規則正しい生活と十分な睡眠と適度な運動をとる

食事による対策方法は、来週の栄養メモに掲載するので、ぜひ読んでください。