



# 予定献立表



日付	令和元年09月30日(月)	令和元年10月01日(火)	令和元年10月02日(水)	令和元年10月03日(木)	令和元年10月04日(金)	令和元年10月05日(土)	令和元年10月06日(日)	
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(小松菜・えのきたけ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 あじの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニバンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 とろろオクラ 野菜サラダ そば 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	
	ご飯 鱈の香味焼きor山菜とろろうどん ハムカツ 鶏ときゅうりの中華あえ 味噌汁(白菜・じゃがいも) ジョア	ご飯 豚肉とにんにく芽炒めor鶏めし丼 生揚げの煮付け オレンジ 味噌汁(ごぼう・エリンギ)	ご飯 鶏の生姜炒めor焼きうどん オニオンリング 豆腐サラダ 味噌汁(さつまいも・葉ねぎ) 牛乳	ご飯 <b>フェア</b> ミートボールトマト煮 マカロニソテー(塩) イタリアンサラダ わかめスープ	ご飯 ししゃもフライor豚の粕漬焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツのごま和え 味噌汁(もやし・揚げ) 牛乳	ご飯 豚卵とじ コーンコロッセ 棒棒鶏風サラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ) 牛乳	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 卵ロール キャベツのなめたけ和え 清まし汁(大根・しいたけ)	
	ご飯 鶏の山賊ソース炒or豚の鉄焼丼 高野豆腐の卵とじ レタスサラダ チゲスープ	ご飯 エビかつorチキンステーキ 蓮根の炒め物 生野菜サラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ) コーヒー牛乳	ご飯 鶏蜂蜜マスタード焼or豚と野菜ピリ丼 こんにゃくのおかか煮 もやしのしそ和え 清まし汁(はんぺん・しいたけ)	ご飯 鶏のスタミナ炒めor鱈の西京焼き 山芋短冊揚げ ほうれんそうとエリンギの浸し かきたま汁 牛乳	ご飯 チキンカツor塩タンメン 煮豆腐 大根サラダ 味噌汁(こんにゃく・豚肉)	ご飯 鯖の照焼き 切干大根ごま炒め 白菜のわさび醤油和え 味噌汁(ごぼう・なめこ)	ご飯 油淋鶏 チンゲン菜と豚肉の炒め煮 じゃがいものたらこ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	
	エネルギー	3018 kcal	3066 kcal	3091 kcal	2809 kcal	2934 kcal	2867 kcal	3156 kcal
	蛋白質	118.4 g	97.2 g	110.0 g	86.3 g	104.0 g	97.5 g	113.4 g
	脂質	81.4 g	79.6 g	99.9 g	97.4 g	77.9 g	78.0 g	96.1 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) 食欲の秋といわれる理由とは？

秋本番です。秋といえば食欲の秋ですが、どうして秋になると食欲がでてくるのでしょうか？おいしい季節の食材が多いことも一つですが、気温が関係しているんです。物を食べる目的のひとつに、体温を維持(いじ)することがあります。

夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単です。でも、秋になって気温が下がると体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。そのため人は食欲が出てきてくると言うわけです。

そうすると、脂肪をそのまま体にためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題ではなく、これからやってくる寒い冬では運動量が減少したり、身体自体も代謝量が減少するため、肥満へとつながるのです。食べすぎること+運動不足+基礎代謝の減少=肥満(季節性変動)、という公式です。

そんな肥満になりにくくする4つのポイントを紹介します。

①よく噛んでゆっくり食べる→よく噛むことで、少量でも満腹感を得られる。②夜遅い食事をやめる→就寝前3時間以内の食事は控えましょう。※果物の糖質は夜摂ると吸収されやすいって知っていましたか。

③こまめに体を動かす→代謝を上げましょう ④ストレスをためない→ストレスはやけ食いやドカ食いにつながります。適度に発散して健康な体を手に入れましょう！！