

日付	令和04年05月16日(月)	令和04年05月17日(火)	令和04年05月18日(水)	令和04年05月19日(木)	令和04年05月20日(金)	令和04年05月21日(土)	令和04年05月22日(日)
朝食	ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・小松菜) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン スクランブルエッグ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 鶏のトマト煮 ポイル野菜 味噌汁(卵・えのきたけ) 納豆 ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(白菜・揚げ) 味噌汁(白菜・揚げ) 味のり ふりかけ	ご飯、パンズパン ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) コーンスープ ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 野菜ソテー(塩) うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 フーヨーハイ ポイルサラダ 玄米フレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	689 kcal	803 kcal	693 kcal	741 kcal	784 kcal	700 kcal	796 kcal
蛋白質	24.0 g	16.5 g	33.9 g	23.1 g	22.3 g	22.6 g	20.3 g
脂質	12.3 g	18.6 g	11.6 g	21.4 g	14.5 g	9.3 g	12.2 g
炭水化物	121.2 g	146.2 g	117.4 g	113.3 g	143.8 g	143.7 g	136.7 g
食塩	3.0 g	1.8 g	2.4 g	3.1 g	3.5 g	2.9 g	2.0 g
昼食	ご飯 鰯の南蛮漬け 豚肉の細切り炒め フルーツポンチ 味噌汁(大根・人参)	カレー ビッグ肉だんご シーザーサラダ ジョア	半ライス(菜飯) ちくわ天そば 豆腐サラダ 牛乳	ご飯 2種の北海道産コロッケ こんにやくの炒り煮 もやしとオクラ塩昆布和え オニオンスープ	半ライス(わかめ) とんこつラーメン ひじきとメンマの中華炒め 海藻サラダ和え 牛乳	ご飯 鯖の西京焼 大豆とベーコン和風煮 チーズサラダ 清まし汁(なめこ・麩)	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め じゃがいものクリーム煮 もやしとわかめの酢の物 中華スープ
エネルギー	1064 kcal	1142 kcal	955 kcal	956 kcal	992 kcal	928 kcal	892 kcal
蛋白質	35.1 g	36.3 g	32.8 g	22.5 g	38.9 g	40.7 g	29.2 g
脂質	35.7 g	37.5 g	26.5 g	27.7 g	28.5 g	31.5 g	20.1 g
炭水化物	153.1 g	170.7 g	151.5 g	160.5 g	152.8 g	127.3 g	153.5 g
食塩	3.4 g	5.1 g	4.3 g	3.3 g	6.2 g	3.3 g	4.8 g
夕食	半ライス(わかめ) かきたまうどん もち巾着 グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 海鮮野菜炒め チキンカツ 大根サラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ)	ご飯 スパイシーチキン 和風スパソテー 菜花おかか和え 味噌汁(豚肉・ごぼう)	豚焼肉丼 大根と鶏肉の煮物 オレンジ 味噌汁(もやし・水菜) 牛乳	ご飯 赤魚の煮付け ジャージャー豆腐 チキンサラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	ご飯 豚のピリ辛炒め 山芋短冊揚げ ほうれん草のナムル風 味噌汁(しいたけ・葉だいこん) 牛乳	ご飯 サンマの竜田 ビーフンカレーソテー ツナサラダ 味噌汁(大根・三つ葉)
エネルギー	954 kcal	919 kcal	1089 kcal	1012 kcal	910 kcal	1079 kcal	1061 kcal
蛋白質	27.9 g	40.4 g	45.6 g	40.9 g	37.7 g	38.9 g	32.6 g
脂質	16.8 g	24.3 g	42.1 g	30.9 g	27.5 g	36.5 g	45.3 g
炭水化物	222.9 g	135.0 g	137.2 g	144.2 g	131.7 g	152.7 g	136.1 g
食塩	3.6 g	4.9 g	3.6 g	3.0 g	3.3 g	3.7 g	3.7 g
エネルギー	2707 kcal	2864 kcal	2737 kcal	2709 kcal	2686 kcal	2707 kcal	2749 kcal
蛋白質	87.0 g	93.2 g	112.3 g	86.5 g	98.9 g	102.2 g	82.1 g
脂質	64.8 g	80.4 g	80.2 g	80.0 g	70.5 g	77.3 g	77.6 g
炭水化物	497.2 g	451.9 g	406.1 g	418.0 g	428.3 g	423.7 g	426.3 g
食塩	10.0 g	11.8 g	10.3 g	9.4 g	13.0 g	9.9 g	10.5 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①★

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。

