

日付	令和04年05月23日(月)	令和04年05月24日(火)	令和04年05月25日(水)	令和04年05月26日(木)	令和04年05月27日(金)	令和04年05月28日(土)	令和04年05月29日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー(ケチャップ) 味噌汁(ごぼう・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン オムレツorハムチーズピカタ ポイル野菜 コンソメスープ 味のり ふりかけ	ご飯 ミートボール じゃこおろし ヤクルト 味噌汁(卵・玉ねぎ) ふりかけ	ご飯 半平 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(さつま芋・葉だいこん) 納豆 ふりかけ	パンケーキ&ミニパン、ご飯 ウィンナーと野菜のソテー トマトスープ のり佃煮 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜サラダ うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ロールキャベツ ポイルサラダ チョコクリスピー 味のり 牛乳
エネルギー	765 kcal	859 kcal	715 kcal	639 kcal	888 kcal	661 kcal	760 kcal
蛋白質	22.1 g	21.4 g	21.0 g	20.3 g	19.7 g	19.6 g	23.8 g
脂質	25.3 g	23.5 g	11.3 g	7.5 g	20.7 g	9.8 g	13.9 g
炭水化物	116.6 g	142.5 g	134.4 g	119.8 g	159.5 g	136.5 g	139.5 g
食塩	2.7 g	3.1 g	3.8 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.0 g
昼食	親子丼 チヂミ ミックスサラダ 味噌汁(白菜・こんにゃく) 牛乳	<b>チーフメニュー</b> 	ご飯 棒棒鶏 麻婆春雨 キャベツのツナマヨ和え 中華スープ 牛乳	ご飯 淡路島産玉ねぎたっぷりコロッケ ひじきと枝豆煮 マカロニオーロラサラダ 豚汁 	ハヤシライス 鶏の唐揚げ パイナップル 牛乳	ご飯 鯖の塩麹焼き 南瓜のそぼろあん チョレギ風サラダ 清まし汁(ほうれん草・蒲鉾)	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐のきのこあん キャベツのラー油和え 味噌汁(大根・麩)
エネルギー	1065 kcal	1122 kcal	1072 kcal	1046 kcal	1119 kcal	881 kcal	873 kcal
蛋白質	39.9 g	30.9 g	51.9 g	28.7 g	43.6 g	36.7 g	36.5 g
脂質	35.7 g	39.5 g	35.5 g	29.6 g	46.4 g	20.2 g	22.4 g
炭水化物	151.2 g	167.5 g	145.9 g	173.9 g	154.4 g	141.7 g	128.1 g
食塩	4.6 g	2.2 g	3.5 g	3.9 g	4.4 g	3.3 g	3.6 g
夕食	ご飯 さばの味噌煮 野菜炒め バナナカステラ 清まし汁(もやし・椎茸)	ご飯 サムギョブサル風 大根と竹輪の煮物 ピリ辛冷奴 味噌汁(大根・わかめ) カルシウム	えび・いかかきあげ丼 里芋の田楽 大根和風サラダ 味噌汁(豆腐・えのき)	半ライス(ゆかり) 坦々麺 大焼売 わかめのボン酢和え ジョア	ご飯 油淋魚 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 ハムサラダ かきたま汁	ご飯 鶏キムチ炒め えび串だんご いんげんの香味和え 味噌汁(キャベツ・舞茸) 牛乳	ご飯 鯖竜田黒酢あん 切干大根煮 さつま芋サラダ わかめスープ
エネルギー	947 kcal	1108 kcal	931 kcal	1069 kcal	828 kcal	1089 kcal	1112 kcal
蛋白質	29.6 g	33.0 g	21.5 g	42.7 g	29.0 g	41.3 g	33.7 g
脂質	27.4 g	46.6 g	30.4 g	23.9 g	18.2 g	38.2 g	31.7 g
炭水化物	146.0 g	142.9 g	143.3 g	173.8 g	139.1 g	148.5 g	174.1 g
食塩	3.2 g	5.3 g	3.4 g	5.8 g	4.9 g	3.9 g	3.9 g
エネルギー	2777 kcal	3089 kcal	2718 kcal	2754 kcal	2835 kcal	2631 kcal	2745 kcal
蛋白質	91.6 g	85.3 g	94.4 g	91.7 g	92.3 g	97.6 g	94.0 g
脂質	88.4 g	109.6 g	77.2 g	61.0 g	85.3 g	68.2 g	68.0 g
炭水化物	413.8 g	452.9 g	423.6 g	467.5 g	453.0 g	426.7 g	441.7 g
食塩	10.5 g	10.6 g	10.7 g	12.3 g	11.9 g	9.7 g	9.5 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★ 先週のつづき・・・

食事からも、紫外線対策はできます。体の内側から健康になって、紫外線に負けない体をつくりましょう。

◎ビタミンC→メラニンの生成を抑え、出来てしまったメラニンを薄くする。多く含む食材は、いちご・ブロッコリー・ピーマン

◎ビタミンE、B2→メラニン色素の沈着に関係している過酸化脂質を低下させる。皮膚の分泌をコントロールする。ビタミンEは落花生・あんこう・タラコ。ビタミンB2は乳製品・牛・豚のレバー・カツオ・海藻に多く含まれる。

◎ビタミンB6→たんぱく質の代謝を高める。多く含む食材は、まぐろ・鮭・さば・バナナ・さつまいも

◎タンパク質は皮膚を作り、維持をするのに必要不可欠!!肉・魚介類・大豆・豆製品に多く含まれる。

◎ビタミンA→皮脂腺や汗腺の働きを保つ。カロテンは抗酸化作用により紫外線の害から守り、人参・トマトに多く含まれ、レチノールはレバー・うなぎ・チーズに多く含まれる。

◎コラーゲン→皮膚の真皮を構成する重要な要素であり、豚足・手羽・肉や魚の骨・皮・すじ・うなぎに多く含まれる。

