

日付	令和06年05月13日(月)	令和06年05月14日(火)	令和06年05月15日(水)	令和06年05月16日(木)	令和06年05月17日(金)	令和06年05月18日(土)	令和06年05月19日(日)
朝食	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン オムレツ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 鶏唐揚げ ポイルサラダ 味噌汁(卵・小松菜) 漬物 ヤクルト ふりかけ	ご飯 赤魚の煮付け 野菜サラダ 味噌汁(さつま芋・麩) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウインナー 野菜サラダ ポタージュース ケチャップ & マスタード ふりかけ	ご飯 大豆ナゲット 野菜サラダ うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール マカロニサラダ コーンフロスティ 味のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	744 kcal	820 kcal	795 kcal	668 kcal	820 kcal	704 kcal	863 kcal
蛋白質	23.4 g	17.0 g	23.4 g	23.4 g	19.9 g	21.2 g	23.7 g
脂質	19.6 g	21.6 g	20.4 g	10.2 g	23.2 g	11.0 g	21.6 g
炭水化物	121.3 g	144.1 g	131.7 g	124.1 g	136.9 g	142.8 g	147.2 g
食塩	2.4 g	2.0 g	2.8 g	2.3 g	2.5 g	2.6 g	2.6 g
昼食	半ライス(ゆかり) 山菜おろしうどん ビッグ肉だんご 抹茶ワッフル	ご飯 キーマカレーorチリコンカン ナン 棒棒鶏風サラダ 牛乳	ご飯 かじきメンチorピビンバ 五目豆 ポテトサラダ わかめスープ	ご飯 キムマヨハンバーグ スパッサー(明太子) 冷奴 コンソメスープ まめびよ	半ライス(菜飯) 焼きそば 牛肉コロッケ フルーツ寒天 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 南瓜のミルク煮 もやしとハムの中華サラダ 中華スープ	ご飯 豚血 卵ロール 白菜とベーコンのナムル風 味噌汁(豆腐・わかめ)
エネルギー	841 kcal	1200 kcal	1050 kcal	1036 kcal	1001 kcal	892 kcal	914 kcal
蛋白質	22.6 g	42.4 g	37.2 g	36.7 g	30.6 g	36.4 g	30.9 g
脂質	16.1 g	39.1 g	32.4 g	31.9 g	24.7 g	27.9 g	28.5 g
炭水化物	200.8 g	180.2 g	158.5 g	155.2 g	165.7 g	135.0 g	134.6 g
食塩	2.4 g	4.9 g	3.2 g	5.0 g	2.7 g	3.7 g	4.3 g
夕食	ご飯 さばの味噌煮orソースカツ丼 こんにやくピリ辛炒め さつま芋サラダ かきたま汁 ジョア	ご飯 えび焼売or鶏の甘辛炒め 白菜とベーコンみぞれ煮 春雨の中華あえ 味噌汁(里芋・揚げ)	半ライス(わかめ) 味噌ラーメン 春巻き オクラとトマトのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 ヤンニョムチキンor天津飯 切干大根ごま炒め コールスローサラダ 味噌汁(こんにやく・人参)	ご飯 ぶりの竜田揚げorホクホクステーキ すき煮風 キャベツなめ苺和え 清まし汁(豆腐・水菜)	ご飯 鶏の照り煮 卵ときくらげの炒め物 バリバリサラダ 味噌汁(豚肉・大根) ヨーグルト	ご飯 白身フライタルタルソース 肉じゃが ツナサラダ 清まし汁(もやし・青梗菜)
エネルギー	1032 kcal	923 kcal	1014 kcal	1076 kcal	911 kcal	1062 kcal	982 kcal
蛋白質	36.8 g	24.7 g	33.7 g	37.2 g	36.7 g	43.8 g	26.8 g
脂質	30.1 g	18.6 g	25.9 g	40.5 g	27.6 g	35.7 g	32.9 g
炭水化物	160.4 g	167.6 g	166.9 g	144.7 g	136.7 g	145.6 g	148.5 g
食塩	3.9 g	4.2 g	4.8 g	4.8 g	3.2 g	4.2 g	3.2 g
エネルギー	2617 kcal	2943 kcal	2859 kcal	2780 kcal	2732 kcal	2658 kcal	2759 kcal
蛋白質	82.8 g	84.1 g	94.3 g	97.3 g	87.2 g	101.4 g	81.4 g
脂質	65.8 g	79.3 g	78.7 g	82.6 g	75.5 g	74.6 g	83.0 g
炭水化物	482.5 g	491.9 g	457.1 g	424.0 g	439.3 g	423.4 g	430.3 g
食塩	8.7 g	11.1 g	10.8 g	12.1 g	8.4 g	10.5 g	10.1 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〕 五月病って？

五月病とは、5月の連休後に「やる気がでない」「疲れがずっと抜けない」など、なんとなく感じる心身の不調のことをいいます。五月病は医学的な病名ではありませんが、ひどくなると会社や学校に行けなくなったり、うつ病になったりすることも。不調がひどくなる前に対処することが大切です。下記の項目で五月病の症状チェックをしてみましょう。

ココロの症状

- 家族についてイライラしてしまう
- 勉強、身の回りの支度などに対してやる気がでない
- 漠然と不安を感じる
- ネガティブなことばかり考えてしまう
- 同僚や友達との人間関係が億劫に感じる
- 学校に行きたくないと感じる

カラダの症状

- 疲れがとれない
- 食欲がなくなった
- 動悸がする
- 寝つきが悪い
- 頭痛や肩こりがひどい

ここまでで、あてはまる項目はありましたか？続きは次週になります。

