

日付	令和06年05月20日(月)	令和06年05月21日(火)	令和06年05月22日(水)	令和06年05月23日(木)	令和06年05月24日(金)	令和06年05月25日(土)	令和06年05月26日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜サラダ 味噌汁(里芋・なめこ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン ハンバーグ ポイルサラダ スムージー(豆乳バナナ) 味のり ふりかけ	ご飯 ポテトチキンロール 野菜サラダ 味噌汁(さつま芋・麩) 漬物 ヤクルト ふりかけ	ご飯 鱈の味噌焼 わかめサラダ 味噌汁(大根・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ご飯、パンケーキ ウィンナー 野菜サラダ トマトスープ 味のり 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 漬物 ふりかけ 牛乳
エネルギー	750 kcal	957 kcal	901 kcal	631 kcal	872 kcal	687 kcal	794 kcal
蛋白質	19.8 g	24.1 g	15.6 g	23.6 g	20.5 g	19.5 g	23.5 g
脂質	24.2 g	24.1 g	28.6 g	10.1 g	22.3 g	12.7 g	17.2 g
炭水化物	116.9 g	164.0 g	148.7 g	114.3 g	153.9 g	136.8 g	141.0 g
食塩	2.6 g	2.5 g	3.0 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.4 g
昼食	ご飯 肉厚メンチorオムライス ほうれん草とコーンのソテー りんごコンポート コンソメスープ	半ライス(ゆかり) おさかなミンチ坦々麺 揚げ餃子 ごぼうサラダ 牛乳 <b>おすすめ</b>	炊き込みご飯 鱈の竜田あんor豚肉塩麹焼き こんにやくの味噌田楽 青菜の辛子醤油和え 清まし汁(豆腐・水菜) ヨーグルト	ご飯 中国料理布袋監修 鶏ザンギ キムチ煮込み みたらし団子 清まし汁(ほうれん草・椎茸) <b>コラボメニュー</b>	ご飯 豚しゃぶ温野菜添えor牛丼 ひじきとメンマの中華炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) ジョア	ご飯 赤魚の生姜醤油あんかけ 大学芋 コーンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ)	ご飯 親子煮 マカロニケチャップ炒め オレンジ コンソメスープ
エネルギー	991 kcal	1100 kcal	1014 kcal	1113 kcal	1181 kcal	930 kcal	869 kcal
蛋白質	25.4 g	39.5 g	38.0 g	32.7 g	34.1 g	28.7 g	28.0 g
脂質	28.9 g	34.9 g	32.5 g	45.0 g	48.7 g	21.1 g	17.4 g
炭水化物	160.8 g	166.2 g	142.8 g	148.3 g	158.7 g	160.4 g	153.1 g
食塩	3.0 g	5.0 g	5.4 g	3.2 g	4.2 g	2.9 g	3.5 g
夕食	ご飯 パサの加-天ぷらor鶏とエノコブ炒め 竹の子のおかか煮 シーザーサラダ 味噌汁(大根・揚げ) ジョア	ご飯 酢鶏or豚の生姜焼き 厚揚げのおろしあんかけ 海藻サラダ和え 味噌汁(卵・じゃが芋)	ご飯 ニラ玉or鶏の照焼丼 たこやき キャベツのごまマヨ和え 中華スープ	半ライス(わかめ) 月見そば ジャーマンポテト レタスサラダ 牛乳	ご飯 イカフライorチキンチャップ もやしソテー エッグサラダ けんちん汁	ご飯 青森 十和田バラ焼き 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 白菜の浅漬け風 中華スープ ヨーグルト	ご飯 鯖の磯辺揚げ 春雨とひき肉の炒め物 大根サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)
エネルギー	960 kcal	980 kcal	999 kcal	967 kcal	898 kcal	1098 kcal	986 kcal
蛋白質	37.1 g	37.1 g	37.2 g	33.6 g	31.5 g	33.9 g	33.8 g
脂質	22.6 g	30.9 g	34.3 g	27.1 g	25.4 g	37.5 g	36.5 g
炭水化物	154.2 g	144.1 g	135.5 g	153.9 g	140.2 g	161.7 g	138.6 g
食塩	3.6 g	4.4 g	3.9 g	2.7 g	2.5 g	4.6 g	3.1 g
エネルギー	2701 kcal	3037 kcal	2914 kcal	2711 kcal	2951 kcal	2715 kcal	2649 kcal
蛋白質	82.3 g	100.7 g	90.8 g	89.9 g	86.1 g	82.1 g	85.3 g
脂質	75.7 g	89.9 g	95.4 g	82.2 g	96.4 g	71.3 g	71.1 g
炭水化物	431.9 g	474.3 g	427.0 g	416.5 g	452.8 g	458.9 g	432.7 g
食塩	9.2 g	11.9 g	12.3 g	8.5 g	9.3 g	10.0 g	9.0 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？先週の続き  
行動に現れる症状

- 仕事や家事でケアレスミスが多くなった  身だしなみを整えられなくなった  家に引きこもりがちになった

五月の連休明けにこうした症状がでている場合、五月病かもしれません。また、五月病になりやすい性格として、生真面目、責任感・正義感が強い、理想が高く完璧主義、自分の気持ちを抑えがちなどがあります。自分がそうかも？と感じた方は、下記の五月病の抜け出し方・乗り越え方を参考にしてみてくださいね。

1. モヤモヤを吐き出す
2. セロトニンを増やす生活を心がける→セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれており、トリプトファンを材料に作られるホルモンなので、トリプトファンを多く含む食品を摂りましょう(大豆製品、乳製品、穀類、ごま、ピーナッツ、卵、バナナなど)
3. 睡眠を改善する
4. ウォーキングやジョギングをする
5. ひとりの時間を作る

