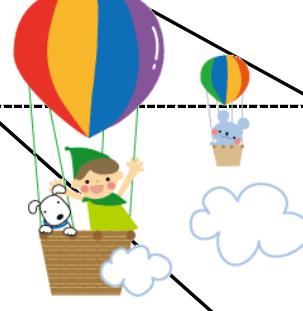
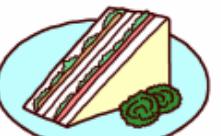


# 今週の献立表【令和4年3月7日～令和4年3月13日】

	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
朝食	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・里芋煮</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・炒り卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	 <p>食事の前に手を洗いましょう！</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌カツ</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・ツナとプロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・ウインナーとプロッコリーのバジルソテー</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の甘辛みぞれ煮</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・五目煮</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の竜田揚げ(カレー風味)</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・鶏とマカロニのグラタン風</li> <li>・麻婆南瓜</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソースグラタン</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・ハムとほうれん草としめじの炒め物</li> <li>・イカと炒り卵の炒め物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー南蛮うどん</li> <li>・花蓮根の磯辺揚げ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・筍の高菜炒め</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の野菜あんかけ</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・鶏と根菜のごま入り</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のチーズパン粉揚げ</li> <li>・牛肉とピーマンのチャップチエ風</li> <li>・オーベランドポテト</li> <li>・厚揚げのそぼろ煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の中華炒め</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・ポトフ</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・千草和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のあっさり焼き</li> <li>・マヨたまカツ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・切干大根のサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	 <p>3月10日 砂糖の日</p>		<p>3月13日</p>  <p>サンドイッチデー</p>

◇◆◇ 新しい生活様式下で実践したい“骨”対策！ ◇◆◇

運動は…

- 歩くを中心に行き来を動かす。
- エスカレーター・エレベーターは極力使わず、階段の上り下りを心がける。
- 家事で体を動かすことも有効。できるだけこまめに体を動かす。



食事は…

- たんぱく質、カルシウム、ビタミンDがとれる魚を積極的に食べる。
- 牛乳、乳製品、納豆などを積極的に食べる。
- 納豆は2日に1度程度を心がける。