

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

- 歩くことを中心に体を動かす。
- エスカレーターや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。