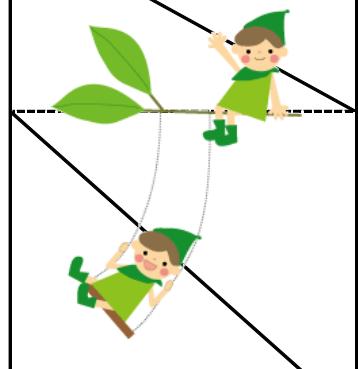
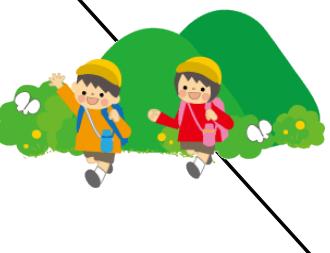


今週の献立表【令和4年4月11日～令和4年4月17日】

	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食 休			<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・千草焼き ・ベーコンポテト ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ <small>4月14日</small> ・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 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・きのことわかめのポン酢和 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・千草焼き ・里芋煮 ・インゲンのごま和え ・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 	
昼食 所		<ul style="list-style-type: none"> ・皿うどん ・揚げ餃子 ・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー ・青梗菜と丸天のソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ <small>4月12日</small> ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のランチエラーソースかけ ・ハムカツ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・五目煮 ・菜の花の辛子和え ・フルーツ白玉 <small>4月13日</small> ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・筍ごはん ・イカ天 ・豚肉ともやしのカレー炒め ・オークランドポテト ・チョレギサラダ ・フルーツ ・春のお吸い物 ・漬物 		
夕食 日			<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め ・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き ・きのこと青菜の麻婆炒め ・白菜と厚揚げの煮物 ・中華和え ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のチーズパン粉揚げ ・アラビアータ ・野菜炒め ・筑前煮 ・小松菜とツナのサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンのレモンじょうゆ焼き ・海老mixフライ ・豚肉と大豆のピリ辛炒め ・肉じゃが ・茹で野菜サラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 		食事の前に手を洗いましょう！

◇◆◇ 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。