










今週の献立表【令和4年5月9日～令和4年5月15日】

	5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
朝食	休 5月9日 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・3色サラダ ・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 	5月12日  国際看護婦の日	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・出し巻き卵 ・ピリ辛こんにゃく ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・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 ・出し巻き卵 ・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
昼食	アイスクリームの日 所	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースごはん ・ささ身の梅しそ巻き揚げ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・肉じゃが ・菜の花のお浸し ・フルーツ ・春のお吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・ハムカツ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・高野豆腐の野菜あんかけ ・ほうれん草の香和え ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・チキンナゲット ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・もやしとほうれん草とコーンのソテー ・チョレギサラダ ・お楽しデザート ・わかめスープ ・漬物 	食事の前に手を洗いましょう！ 	
夕食	日	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のカレー竜田揚げ ・八宝菜 ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツのカルピス和え ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の野菜あんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ ・ミートボールのグラタン風 ・筑前煮 ・ごぼうサラダ ・梅肉酢和え ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	5月13日  愛犬の日	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のナポリタン炒め ・リングフライ(2種) ・リヨネーズポテト ・肉豆腐 ・おくらとコーンのサラダ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 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。