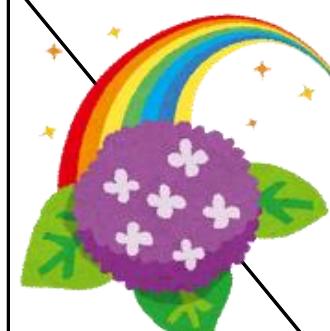


# 今週の献立表【令和4年6月6日～令和4年6月12日】

	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・きのことわかめのポン酢和え</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>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切干大根の煮物</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>・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>・ゆで卵</li> <li>・切り昆布の煮物</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>	<p>6月9日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしカリカリフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・里芋煮</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切干大根の煮物</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>・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>
昼食	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の中華風生姜焼き</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・南瓜コロッケ</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</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>・牛肉と水菜の韓国風炒め</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>・チキンライス</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・ツナとプロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・イカとニンニクの芽の炒め物</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>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の竜田揚げ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・炒り鶏</li> <li>・3色ナムル</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>・チキンの塩レモン焼き</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>・豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とマッシュルームのマスタードソテー</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・青梗菜と厚揚げの煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・梅肉酢和え</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の野菜あんかけ</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・鶏と筍の煮物</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・豆豆サラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きすの天ぷら</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフストロガノフ</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・筍と高菜の炒め物</li> <li>・ツナとわかめの和え物</li> <li>・ごぼうサラダ</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>・ビーフストロガノフ</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・筍と高菜の炒め物</li> <li>・ツナとわかめの和え物</li> <li>・ごぼうサラダ</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>

◇◆◇ 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。