






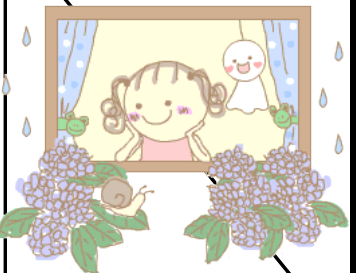


今週の献立表【令和4年6月6日～令和4年6月12日】

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