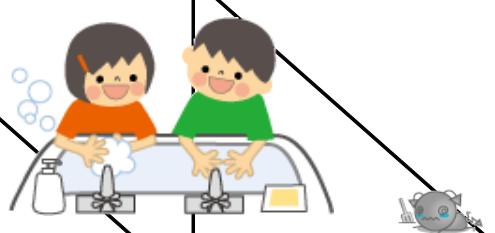
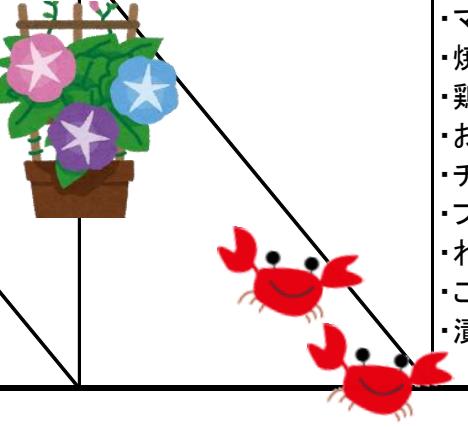


今週の献立表【令和4年8月15日～令和4年8月21日】

	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
朝食	食事の前に手を洗いましょう！				8月18日 米の日	<ul style="list-style-type: none"> いわしの開き 出し巻き卵 ウインナーと玉ねぎのソテー ブロッコリーのおかか和え 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 	
昼食	8月15日 終戦記念日	 <p>8月17日 パイナップルの日</p> 				<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の青じそ風味南蛮 リヨネーズポテト 牛肉とピーマンのチャプチエ チリコンカーン トマト 枝豆 フルーツ(1種) にゅうめん ごはん 漬物 	
夕食						<ul style="list-style-type: none"> 韓国風ヤンニョムチキン マヨたまカツ 焼きビーフン 鶏と茄子のやわらか煮 おくらとコーンのサラダ チョレギサラダ フルーツ杏仁 わかめスープ 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。

