
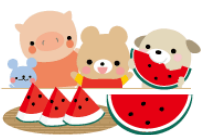








# 今週の献立表

【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		食事前 <span style="color:red">に</span> 手を洗 <span style="color:red">い</span> ま <span style="color:red">し</span> よう！			8月18日  米の日	<ul style="list-style-type: none"><li>・いわしの開き</li><li>・出し巻き卵</li><li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li><li>・ブロッコリーのおかか和え</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>・ししゃもフライ</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・切り昆布の煮物</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>・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	8月15日  終戦記念日		8月17日  パイナップルの日		
夕  食					 	<ul style="list-style-type: none"><li>・韓国風ヤンニョムチキン</li><li>・マヨたまカツ</li><li>・焼きビーフン</li><li>・鶏と茄子のやわらか煮</li><li>・おくらとコーンのサラダ</li><li>・チョレギサラダ</li><li>・フルーツ杏仁</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>・鯖とトマトのスパイス煮</li><li>・ささ身チーズフライ</li><li>・ペンのクリームソース</li><li>・ゴーヤチャンプルー</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・ツナと小松菜のサラダ</li><li>・フルーツトロピカル</li><li>・コンソメスープ</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。

