

# 予 定 献 立 表

平成31年4月1日～4月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	バターロール・レーズンロール・スープ煮 スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・サーロインステーキ トマトサラダ・みそ汁	 あさりの炊込ご飯・みそ汁 生揚げ野菜あんかけ・ピーマン焼浸し	1809
2日 (火)	ご飯・市松煮・お浸し みそ汁・梅干	つけうどん・かき揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら西京みそ漬焼・冷奴 切り昆布炒り煮・みそ汁	1820
3日 (水)	パン・マーガリン・フルーツ ベーコンエッグ・コンソメスープ・牛乳	お弁当・紅白まんじゅう けんちん汁・お茶 	ご飯・鶏肉のおろし煮・お浸し はすのきんぴら・みそ汁	1964
4日 (木)	パン・マーガリン・ツナオムレツ カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚照煮・ごま和え きのこ汁・漬物	ご飯・ピーマンの肉詰 豆腐サラダ・清汁・佃煮	1705
5日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・炒り豆腐 みそ汁・焼のり	煮込みうどん 紫花豆の甘煮・フルーツ・牛乳	筍ご飯・はんぺん2色焼・お浸し さつまいもとりんご煮・豚汁 	1739
6日 (土)	バターロール・ソフトフランス・ジャム・フルーツ ほうれん草ソテー・コンポータージュ・牛乳	カレーライス・大根サラダ ヨーヒーゼリーorヨーグルトゼリー【選択食】	ご飯・鯖の塩焼・ひじき煮 冷しトマト・みそ汁	1841
7日 (日)	ご飯・納豆・卵とじ みそ汁・佃煮 	焼そばor焼うどん【選択食】 華風スープ・フルーツ・牛乳 	ご飯・煮込みハンバーグ・漬物 アスパラのサラダ・みそ汁 	1728
8日 (月)	パン・マーガリン・マカロニサラダ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	中華丼・かきたま汁・浅漬	ご飯・鮭フライ・南瓜煮付 オクラの柚子胡椒和え・みそ汁	1708
9日 (火)	ご飯・竹輪と人参煮物 磯香和え・みそ汁・ふりかけ	つけそば・抹茶寒天 高野豆腐の挽肉詰・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の味噌田楽・酢の物 茄子の炒め煮・清汁	1676
10日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・みそ汁 白菜巻ほうれん草	ご飯・キャベツメンチカツ きのこおろし・みそ汁・漬物 	1751
11日 (木)	パン・マーガリン・ポテトサラダ クリームチーズ・スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・親子煮・お浸し みそ汁・うぐいす豆	ご飯・からすがれい照焼 おろし和え・冷し胡瓜・清汁	1718
12日 (金)	ご飯・あぶ玉・キャベツ和え物 みそ汁・佃煮	たらこスパゲティー フレンチサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鱈の生姜焼・湯豆腐 お浸し・みそ汁	1725
13日 (土)	マロンデニッシュ・ソフトフランス・マーガリン・牛乳 スクランブルエッグ・クラムチャウダー・フルーツ	ご飯・銀だらおろし煮・みそ汁 きんぴらごぼう・生姜昆布和え	ご飯・鶏肉の香味唐揚・清汁 切干大根煮付・ブロッコリー浸し	1793
14日 (日)	ご飯・温泉卵・煮浸し なめこ汁・梅干	冷しきつねうどん 長芋の白煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 オクラ納豆・みそ汁	1689
15日 (月)	パン・マーガリン・フルーツ・牛乳 チーズ入サラダ・ほうれん草スープ	炒飯・たたき胡瓜和え物 若布スープ・桃まんじゅう	ご飯・豚カツ・大根煮付 みそ汁・佃煮	1830

## ～自律神経について 1～

**【1】体のスイッチ「自律神経」**  
 自律神経は、私たちの体の中にある神経のひとつで、内臓や血管、分泌腺などをコントロールし、心臓の働き、血圧や体温の調節、食べ物の消化など、私たちが生きていく上で欠かせない体の働きを維持しています。  
 この自律神経は、私たちの意思とは関係なく働いており、自分でコントロールできません。例えば、内臓や血管を自由に動かすことはできませんし、呼吸や消化などの活動は全て無意識のうちに行われています。

自律神経には、日中や活動時に働く「交感神経」と、夜間や休息時に働く「副交感神経」があり、これら2つの神経が必要に応じてスイッチのように切り替わることでバランスが保たれ、体内の環境を整えてくれています。  
 しかし、不規則な生活や過度のストレス状態が続くと、スイッチがうまく切り替わらなくなり、自律神経のバランスが乱れ、体に不調をきたしやすくなってしまいます。

＜お知らせ＞  
 ＊6日昼と7日昼の選択食は2日頃までに希望集約します。（＊一部の方対象外）  
 ＊3日昼はお花見です（11:30開始）

