

予 定 献 立 表

平成31年4月16日～4月30日

《 ミニ栄養メモ 》 

日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (火)	ご飯・納豆・おろし和え みそ汁・佃煮	ラーメン・もやしの和え物 杏仁豆腐・牛乳	ご飯・豚肉の南部焼 若竹煮・お浸し・みそ汁	1672
17日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖竜田揚げ・南瓜煮付 辛子和え・みそ汁	ご飯・鶏大根・いんげんごま和え つみれ汁・漬物	1810
18日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 スープ煮・フルーツ・牛乳	カレーライス・きゃべつ甘酢和え ヨーグルト和え	ピースご飯・お刺身 茄子のごま煮・みそ汁 	1786
19日 (金)	ご飯・あじの干物 信田煮・みそ汁	つけそば・フルーツ・牛乳 桜えびのかき揚げ&天ぷら 	ご飯・豚肉生姜焼・冷奴 キャベツと水菜和え物・みそ汁	1742
20日 (土)	ドックパン・マーガリン・盛り合わせ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の香味焼 茄子とえ物・みそ汁・漬物	ご飯・鉄板焼・ひじき煮 プチトマト・みそ汁	1778
21日 (日)	ご飯・鮭缶のおろし和え 青菜卵とじ・みそ汁・塩もみ 	カップうどん(*非常食より)・フルーツ・牛乳 ・のり巻orいなり寿司【選択食】	ご飯・えびフライ・みそ汁 こんにやくと大根煮 	1779
22日 (月)	パン・マーガリン・ジャム・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・金目鯛照煮  ごま豆腐・酢の物・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼or豚肉キムチ炒め【選択食】 青菜しらす・切干大根煮付・清汁	1638
23日 (火)	ご飯・納豆・野菜のきんぴら風 みそ汁・焼きのり	あんかけうどん・カステラ巻 フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりの塩焼・さつま芋レモン煮 ささみ春野菜和え・みそ汁	1801
24日 (水)	バターロール&トマトロール・南瓜サラダ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮 はすのきんぴら・お浸し・清汁	ご飯・炊き合わせ お浸し・みそ汁・佃煮	1707
25日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯛の塩焼・お浸し ひじき煮・みそ汁	ご飯・鶏肉と里芋のうま煮・漬物 レタスとしらすサラダ・なめこ汁	1749
26日 (金)	ご飯・ぜんまい油揚げ煮・みそ汁 キャベツとツナの和え物・佃煮	長崎ちゃんぽん あんずヨーグルト・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・卵豆腐 きんぴらごぼう・みそ汁	1778
27日 (土)	バターロール・クロワッサン・スープ煮 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼・もずく酢の物 大根と貝柱煮・みそ汁	ご飯・ささみの衣揚げ じゃこピーマン・みそ汁・漬物	1699
28日 (日)	ご飯・鮭と卵そぼろ煮 もやしの和え物・みそ汁・佃煮	冷したぬきそば ワッフル・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ふきのうま煮・おろし和え・みそ汁	1696
29日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 卵の花炒め・お浸し・みそ汁	ご飯・かれいのおんかけ・みそ汁 きゃべつ和え物・ゆかり和え	1684
30日 (火)	ご飯・納豆・大根とあげの炒め煮 みそ汁・漬物	お茶漬け・長芋の和風ハンバーグ かしわもち・フルーツ・牛乳 	ご飯・コロケ盛合せ 白菜五目煮・みそ汁	1732

～自律神経について 2～

【2】春は自律神経が乱れやすい…？

仕事、人間関係、不安、緊張、悲しみ、怒り…私たちが生活の中でストレスを感じる要素はたくさんあります。しかし、ストレスは「心」で感じるものだけではありません。春は、気温や気候の変化が激しい季節です。暖かくなったり寒くなったりする毎日は、私たちの「体」にも大きなストレスを与えています。

そんな生活が続くと、体温調節を担っている自律神経はその変化に対応しきれず疲れてしまい、うまく働かなくなってしまう。そして、自律神経のバランスが乱れると、疲れ、倦怠感、めまい、無気力、不眠、頭痛などの不快な症状が現れます。

【3】自律神経のバランスを整えるには

①生活のリズムをつくる

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」が毎日なるべく同じ時間になるようにしましょう。生活に決まったリズムが出てくると、体の中のリズムが整い、自律神経のバランスは乱れにくくなります。朝に太陽の光を浴びるのも効果的です。

ただ、あまり意識しすぎると逆にストレスになりますので、自分に合ったリズムを掴みましょう。(続く…)

<お知らせ>

*21日昼と22日夕の選択食は16日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

