

予 定 献 立 表

2019年5月1日～5月15日

《 ミニ栄養メモ 》 

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (水)	レーズン食パン・マーガリン ハムサラダ・スープ・フルーツ・牛乳	麦飯・さわら木の芽みそ焼  とろろ芋・ごまあえ・清汁	ご飯・肉じゃが・冷奴 みそ汁・漬物	1723
2日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・かに玉・切干大根サラダ 華風スープ	ご飯・鶏肉オレンジソース ごま酢和え・みそ汁・佃煮	1761
3日 (金)	ご飯・五目豆・鮭缶玉葱のせ みそ汁・焼のり	ラーメン・海草サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の塩麴焼・フルーツサラダ 切昆布きんぴら・みそ汁	1755
4日 (土)	バターロール・マーガリン・ジャム・ウイナーソーサー 人参のポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌びらめのムニエル 三色野菜和え物・清汁・佃煮	ご飯・鶏肉の香味だれ・土佐和え 新じゃがの和風ソーサー・みそ汁	1718
5日 (日)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 みそ汁・浅漬	つけうどん・福袋煮 めかぶ・りんごコンポート・牛乳	五目おこわ・銀だらの照焼  わらびお浸し・清汁	1819
6日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	天井・ほうれん草しらす みそ汁・メロンゼリー	ご飯・ぎょうざ・スタミナ奴 華風スープ・漬物	1848
7日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮 みそ汁・漬物	冷し中華・今川焼  フルーツ・牛乳	ご飯・さんま蒲焼・南瓜煮付 お浸し・清汁	1681
8日 (水)	バターロール・ソフトフランス・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・マカロニトマトスープ	にぎり寿司 かぶと青菜浸し・みそ汁	ご飯・鶏肉の黄金焼 冷奴・茄子お浸し・みそ汁	1778
9日 (木)	パン・マーガリン・アスパラソーサー クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	カレーライス 白菜のサラダ・ジョア	ご飯・えびとほたての中華風炒め 冷し胡瓜・みそ汁・佃煮	1835
10日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・焼のり 白菜炒め煮・みそ汁	けんちんそば・フルーツ 抹茶ババロア・牛乳	ご飯・ハンバーグステーキ サラダ・みそ汁・漬物	1777
11日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鰯フライ ふきとたけのこ炒り煮・みそ汁	ご飯・豚肉きのこソース かぶの酢の物・みそ汁・佃煮	1778
12日 (日)	ご飯・一口がんも含め煮・みそ汁 竹輪とオクラ和え物・梅干	焼きそば・フルーツ・牛乳 ほうれん草と卵のスープ	ご飯・鮭ホイル焼・南瓜サラダ きのこおろし・みそ汁	1668
13日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・カラスガレイおろし煮・磯香和え ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・漬物	1728
14日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 なめこ汁・佃煮	あんかけうどん・メロン  ヨーグルトケーキ・牛乳	ご飯・パン粉焼(めかじきor豚肉)【選択食】 人参グラッセ・生姜醤油和え・みそ汁 1798	
15日 (水)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 人参のポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりの塩焼・ピーマン焼浸し かフラワーうすくず煮・みそ汁	ご飯・串かつとうずら卵フライ・みそ汁・佃煮 たこの酢の物orそら豆塩ゆで【選択食】 1769	

～自律神経について 3～

【3】自律神経のバランスを整えるには
(続き…)

②栄養(食事)をとる

健康な毎日を過ごすには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。特に、普段の食生活で不足しがちなミネラルやビタミンは抗ストレスや、自律神経のバランスを保つためにも大切な栄養素です。

③休養(睡眠)をとる

睡眠時間には個人差がありますので、自分に合った時間を確保するようにしましょう。日中に軽い運動で体を動かすと、寝つきが良くなります。寝る前にはあまり強い光を浴びず、リラックスして過ごしましょう。

④マイナスの感情を溜め込まない

落ち込んだとき、悲しいとき、悩みがあるときには、溜め込まずにその都度発散させるようにしましょう。趣味や好きな事で気分転換をする、誰かに聞いてもらう、日記を書くなど、自分に合った発散方法を見つけましょう。

⑤体温調節をしっかりと

気候が不安定な今の季節は、体温調節できる服を選ぶようにしましょう。また熱すぎる(冷たすぎる)シャワーは、自律神経に影響を及ぼし体温調節がうまくいなくなってしまうので注意しましょう。

<お知らせ>

*14日夕と15日夕の選択食は10日頃までに希望集約します。

(*一部の方対象外)

