

週間予定献立表

令和7年5.6月



	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
昼食	塩野菜ラーメン 海鮮しゅうまい イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(ワカメ、葱) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め 玉葱の甘酢和え バナナ	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) メンチカツ 金平ごぼう もやしのしそ風味サラダ マスカットゼリー	ごはん コンソメスープ(白菜) カレイのチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮 カリフラワーのピクルス デザートムース(ぶどう)	ごはん 味噌汁(もやし) さわらの香味焼き リヨネーズポテト オクラの磯和え みかん缶	ごはん 味噌汁(芋) 照り焼きつくね 五目豆 小松菜煮びたし イチゴゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	605 22.5g 18.1g 90.3g 3.5g	451 18.2g 6.7g 81.5g 2.3g	624 12.1g 17.1g 99.6g 2.7g	514 21.8g 9.1g 85.2g 2.5g	496 20.0g 9.6g 80.8g 2.5g	570 20.7g 8.4g 91.1g 2.6g

こまめに
水分補給を
心がけましょう！



水をがぶ飲みしても水分は体内に一気に吸収できません。1回の水分量は200mlを目安にこまめに摂取することが大切です。のどが渴いたと感じる時は、既に体に必要な水分量の1%が不足している合図、早めに摂りましょう！

☆1日の水分補給のタイミング☆

- ①目覚めの1杯は吸収率抜群
- ②朝、昼、夕の食事中に飲むと消化吸収アップ
- ③日中飲めるものを持ち歩く
- ④入浴前に発汗を促し老廃物を排出
- ⑤入浴後に汗をかけた分補給
- ⑥就寝前に補給し血液をサラサラに

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
昼食	シーフードカレー コンソメスープ(小松菜) 福神漬け ハムマリネサラダ 洋梨缶	ごはん 味噌汁(冬瓜) チキンカツ 厚揚げ田楽 ブロッコリーツナサラダ ぶどうゼリー	ごはん かきたま汁(卵・葱) あじの西京焼き 大根の深川煮 オクラの塩昆布和え イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) 鶏の焼き鳥風ソテー チンゲン菜とコーンの炒め物 いんげんのピーナツ和え バニラババロア	肉うどん じゃが芋のソテー フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(麩、葉大根) ほっけの葱焼き 切干大根の炒め煮 南瓜のごま和え オレンジ
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	583 18.9g 14.8g 93.1g 3.8g	693 30.9g 19.7g 96.8g 1.9g	515 23.9g 11.6g 78.0g 2.6g	535 20.2g 11.6g 87.8g 2.0g	508 19.8g 10.5g 80.7g 3.3g	483 20.5g 8.1g 85.1g 2.1g

「脂質異常症」
を予防する食生活とは
☑していきましょう！



高LDLコレステロール血症、高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症などの血液中の脂質の異常を総称して「脂質異常症」といいます。血液中の脂質の異常があっても自覚症状がない場合がほとんどですが、放置すると血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の動脈閉塞など命に関わる病気や日常生活に支障をきたす病気を起こしやすくなります。

以下に当てはまる方は、食生活を見直してみましょう！

- ☐ 揚げ物や肉料理を毎日食べる
- ☐ お酒が好きで飲みすぎることも多い
- ☐ 水分はあまり摂らない
- ☐ 野菜は苦手
- ☐ 魚よりも肉料理の方が多い
- ☐ 夜食や間食を摂る
- ☐ 早食いである
- ☐ ジュースや甘い缶コーヒーなどを良く飲む