

# 週間予定献立表 令和8年4月



		3月30日(月)					3月31日(火)					4月1日(水)					4月2日(木)					4月3日(金)					4月4日(土)								
昼 食	えび天そば						ごはん 味噌汁(麩、葱) あじのかば焼き 南瓜の煮つけ					ごはん 味噌汁(芋) ほっけの塩麴焼き ごぼうの甘辛炒め					ごはん 味噌汁(わかめ、葱) ポークチャップ 豆腐とカニの旨煮					ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) かれいの生姜醤油焼 クリームコロッケ					ソース焼きそば コンソメスープ(卵)								
	しゅうまい						蒸し鶏ともやしサラダ					ほうれん草と卵の和え物					ブロッコリーの中華和え					オクラと長芋のサラダ					大根サラダ								
	青リンゴゼリー	リンゴ缶					ミルクデザート(いちご)					洋梨缶					マスカットゼリー					ババロア													
	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	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	571	18.4g	18.7g	84.3g	3.4g	530	21.9g	10.6g	89.2g	2.4g	531	24.1g	12.8g	81.7g	2.6g	593	21.6g	18.8g	84.2g	2.4g	574	22.9g	13.8g	89.2g	2.1g	594	21.6g	24.0g	69.3g	2.7g					

## たんぱく質って何??



たんぱく質とは、アミノ酸が多数結合した高分子化合物のことです。体の血や肉の材料となります。ヒトの体は約10万種類ものたんぱく質で構成されていますが、わずか20種類のアミノ酸が様々な成分と結合して出来ています。不足すると体力や免疫力の低下や高齢者は筋肉量が減少することで運動能力が低下してしまいます。40~60歳代ではメタボ対策など体重増加による生活習慣病を予防するために制限する方も多かったと思いますが、高齢期は、しっかりたんぱく質を摂り、低栄養を予防する必要があります。たんぱく質は、動物性食品である肉類や魚類、牛乳やチーズなど乳製品に多く含まれます。また、豆乳や納豆などの大豆製品にも含まれています。

		4月6日(月)					4月7日(火)					4月8日(水)					4月9日(木)					4月10日(金)					4月11日(土)								
昼 食	チキンカレー						ごはん 味噌汁(白菜) 牛肉とピーマンのオイスター風味 かぶとつみれの含め煮					ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) さばのみりん焼き 金平ごぼう					肉うどん					ごはん 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の粕漬け焼 ふきの炒り煮					ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏大根煮 コロッケ								
	コンソメスープ(キャベツ)						ほうれん草カニカマ和え					菜の花辛子和え					ジャーマンポテト					キャベツとハムのサラダ					なすの生姜和え								
	福神漬け	もやしの青じそサラダ					ブルーベリーヨーグルト					ぶどうゼリー					フルーツカクテル					ミルクデザート(いちご)					オレンジゼリー								
	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	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	569	17.9g	16.4g	86.0g	3.0g	628	18.2g	25.0g	81.3g	2.6g	563	24.7g	16.1g	87.7g	2.7g	528	20.8g	13.6g	77.2g	3.6g	437	19.9g	6.7g	74.6g	2.5g	607	19.5g	18.0g	90.1g	2.6g					

## 朝食を食べて元気に過ごしましょう



暖かい日も増え、活動的に過ごされる方も多いのではないのでしょうか？体調を崩さないように、しっかり朝食を食べていますか？朝食を抜くと、1日の摂取エネルギー量は減りますが、昼食後の血糖値が急激に上がってしまいます。血糖値が上がりやすい食べ方は、体重も増えやすいので注意が必要です。朝食を食べると胃が活発に動き、便秘予防にも繋がります。毎日同じ時間に少しでも食べましょう！特にたんぱく質を含む食品を摂ると良いでしょう。