

週間予定献立表 令和8年4月



	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(卵) 豚肉のジンギスカン風 かぶの海老あん煮 青菜だし浸し パイン缶	海鮮タンメン クリームコロッケ ピーチゼリー	ハンバーグカレー コンソメスープ(ほうれん草) キャベツサラダ イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(芋) オムレツデミソース もやしソテー 菜の花しらす和え バナナ	五目そば 春巻き パインゼリー	ごはん 味噌汁(麩、葱) さばの漬け焼き 花形しんじょうの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え マンゴー缶
	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
	572 22.8g 17.3g 79.2g 2.4g	586 21.3g 18.8g 83.3g 3.2g	577 15.4g 23.3g 77.1g 3.4g	553 17.0g 15.4g 89.0g 2.9g	561 22.8g 17.9g 78.8g 2.7g	537 22.0g 16.0g 84.8g 2.5g

和食の歴史

バランスの良い食事とは

日本人は、和食を基本とする食生活を続けてきましたが、昭和40年代以降、食生活の欧米化が進み、多くの生活習慣病が激増しました。伝統的な食文化を忘れてはいけないと、2005年には食育基本法が制定され、正しい食の知識を身に付けようと動き始めました。2013年には、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、世界的に和食が評価され、和食を見直してみるよい機会になりました。

和食の基本は「一汁三菜」です。主食、主菜、副菜、副副菜、汁物を揃えることで、野菜が多く摂れバランスの良い食事となります。今の日本は色んな献立が溢れています。決して欧米化が悪いということではなく、洋食や中華など様々な料理を上手に組み合わせることで毎日の食事をより豊かにすることができると良いですね。

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
昼食	醤油ラーメン さつまいもサラダ 洋梨缶	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) メンチカツ ふきとさつま揚げの煮物 オクラのみぞれ和え ミルクデザート(バナナ)	ごはん 味噌汁(キャベツ、揚げ) たらめの塩麹漬焼き 春雨炒め ブロッコリーのマヨ和え オレンジ	三色丼 味噌汁(芋) 大根のおかか煮 海藻サラダ マスカットゼリー	ごはん 中華スープ(卵) チキンチャップ 南瓜コロッケ いんげんごま和え プリン	きつねうどん 冬瓜のあん煮 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
	602 18.7g 17.4g 93.6g 3.9g	606 12.3g 16.9g 94.8g 2.7g	579 22.3g 19.4g 80.4g 2.4g	567 19.8g 18.0g 82.7g 2.8g	641 24.3g 16.6g 99.2g 2.1g	458 16.1g 5.5g 84.9g 4.0g

栄養で骨折予防!



加齢や栄養不足、運動不足をほっておくと、骨がスカスカになり骨折のリスクが高くなります。骨折は寝たきりの原因になることもあり、注意が必要です。栄養をしっかりと摂ることと日光浴や適度な運動を毎日少しづつ行うことも大切です。

<骨を強くする食事>

- ①骨の主成分となるカルシウム(牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜など)
- ②カルシウムの吸収を促進させるビタミンD(魚、卵、きのこ類)
- ③骨ができるのをサポートするビタミンK(ほうれん草、ブロッコリー、キャベツなど)