

週間予定献立表

令和8年8月



	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉のジンギスカン風	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) さわらの塩麹焼	夏野菜カレー 	あんかけ焼きそば 	ごはん 味噌汁(芋) 塩マーボー豆腐	ごはん 味噌汁(いんげん) さばの塩焼き
	かぶの海老あん煮 オクラの中華和え	いんげんの金平風 マカロニサラダ	コンソメスープ(白菜) キャベツサラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト	中華スープ(玉葱) もやしソテー 杏仁豆腐	春巻き オニオンサラダ	花形豆腐の含め煮 ほうれん草ピーナッツ和え
	りんご缶	イチゴゼリー		青りんごゼリー	マンゴー缶	
	Kcal 587 蛋白質 21.5g 脂質 19.1g 炭水化物 79.6g 食塩 2.0g	Kcal 579 蛋白質 22.4g 脂質 17.4g 炭水化物 82.3g 食塩 2.3g	Kcal 663 蛋白質 15.4g 脂質 27.1g 炭水化物 80.0g 食塩 3.4g	Kcal 549 蛋白質 19.4g 脂質 20.3g 炭水化物 70.3g 食塩 2.4g	Kcal 618 蛋白質 17.6g 脂質 20.0g 炭水化物 92.2g 食塩 2.4g	Kcal 529 蛋白質 21.9g 脂質 13.3g 炭水化物 80.8g 食塩 2.2g

骨粗鬆症を予防 しましょう!



骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。着替えや日常生活に支障が出たり、骨折の場所によっては寝たきりになる場合があります。骨を強くするためには骨を構成するカルシウムや、腸や腎臓からのカルシウムやリンの吸収および再吸収を促進するビタミンDの摂取を意識しつつ、さまざまな食品をバランス良く食べることが大切です。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製粉、小魚、緑黄色野菜に、ビタミンDはイワシや鮭などの魚類、干しシイタケやキクラゲなどのきのこ類にそれぞれ多く含まれています。また、ビタミンDは紫外線に当たることによって産生されますので、適度な日光浴(1日15分程度)も行いましょう。

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜) さわらのバター醤油焼き	ごはん 味噌汁(白菜) メンチカツ	冷やしおろしそば 	シーフードカレー 	ごはん 中華スープ(卵) チキンチャップ	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 赤魚の香味蒸し
	白菜の中華炒め さつまいもサラダ	ふきとさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え	ブロッコリーのマヨ和え	コンソメスープ(大根) 福神漬け 海藻サラダ	南瓜コロッケ いんげんごま和え	冬瓜のあん煮 玉葱の甘酢和え
	イチゴヨーグルト	パイン缶	ミルクデザート(バナナ)	オレンジゼリー	プリン	ピーチゼリー
	Kcal 623 蛋白質 22.0g 脂質 20.4g 炭水化物 87.4g 食塩 2.7g	Kcal 627 蛋白質 14.9g 脂質 19.9g 炭水化物 96.4g 食塩 2.6g	Kcal 557 蛋白質 17.5g 脂質 21.8g 炭水化物 75.4g 食塩 3.6g	Kcal 551 蛋白質 17.1g 脂質 12.5g 炭水化物 82.4g 食塩 4.3g	Kcal 608 蛋白質 23.7g 脂質 13.0g 炭水化物 99.6g 食塩 2.0g	Kcal 489 蛋白質 20.2g 脂質 7.8g 炭水化物 85.2g 食塩 2.1g

塩分摂り過ぎていませんか?



塩分は私たちの体にとって欠かせない成分の一つで、特に夏場などたくさんの汗をかく場面においては塩分の摂取が重要となります。しかし摂り過ぎは高血圧をはじめとしたさまざまな病気のリスクを高めてしまうため注意が必要です。日本人の多くは塩分を摂り過ぎているといわれており、食事から摂る塩分には注意が必要です。

普段の食事で上手に減塩してみましょう。例えば、調味料は、「かける」よりも「つける」ことを意識すると、より少ない量の調味料で済ませることが出来ます。麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。加工品には塩分が多く含まれるものがあります、成分表示を確認してみましょう。