

週間予定献立表

令和8年9.10月



	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)
昼食	ごはん 味噌汁(卵、ネギ) タラ塩麴マヨ焼き じゃが芋の豆乳煮 チンゲン菜ごま風味和え マスカットゼリー	ためきうどん  海鮮しゅうまい ミニ蒸しパン(レモン)	天丼 味噌汁(白菜)  もやしのサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁(わかめ、揚げ) 鶏肉のねぎ塩炒め 里芋とちくわの煮物 オクラの磯和え ブルーベリーヨーグルト	ごはん 味噌汁(キャベツ) ハンバーグデミソース チンゲン菜のソテー 南瓜のサラダ ピーチゼリー	ごはん すまし汁(麩・葱) さわらの西京焼き カリフラワーのかにあんかけ いんげんピーナッツ和え ミルクデザート(いちご)
	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
	566 22.2g 16.4g 82.3g 2.1g	528 15.9g 15.1g 79.6g 4.0g	517 12.2g 8.8g 97.2g 1.9g	504 22.7g 7.9g 85.7g 2.5g	612 16.7g 19.7g 93.2g 2.3g	472 21.3g 8.7g 76.6g 2.3g

かからない！うつさない！



今年は、過去10年間で最も早くインフルエンザが流行しています。
高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。大事な予防策としては、「正しい手洗い、うがいをする」「ワクチン接種や日々の健康管理に努める」「適度な湿度を保つ」ことが大切です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)
昼食	塩ラーメン  キャベツの塩昆布和え 青リンゴゼリー	ひき肉カレー コンソメスープ(チンゲン菜)  福神漬 蒸し鶏と人参のサラダ みかん缶	ごはん 味噌汁(芋) あじのかば焼き風 ごぼうと挽肉の炒め煮 白菜の中華和え 蒸しパン(チョコチップ)	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 ブロッコリーサラダ 洋梨缶	親子丼 味噌汁(ほうれん草)  コロッケ パインゼリー	ごはん すまし汁(豆腐、ネギ) 鶏肉の胡麻みそ焼き じゃが芋の煮っころがし 大根サラダ バナナ
	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
	477 18.4g 8.2g 82.7g 4.0g	541 18.2g 16.2g 74.2g 3.5g	529 22.0g 13.6g 82.6g 2.6g	629 24.0g 21.9g 84.4g 2.1g	642 25.3g 20.8g 88.2g 2.3g	524 18.4g 11.8g 86.4g 2.1g

内臓脂肪
溜まってる？！
生活習慣をチェック
してみましょう



内臓脂肪が溜まると、高血糖、高血圧、脂質異常等を引き起こします。悪い習慣がついていないか回してみましょう！

- ☐ 満足するまで食べる
- ☐ 主食の重ね食いをしている
- ☐ 甘い飲み物をよく飲む
- ☐ 野菜が不足している
- ☐ 運動不足である

☑が多くついている方は内臓脂肪が溜まっているかも！
生活を見直してみましょう

