

献立一覧表

常食

令和4年5月1日(日)		令和4年5月2日(月)		令和4年5月3日(火)		令和4年5月4日(水)		令和4年5月5日(木)		令和4年5月6日(金)		令和4年5月7日(土)		
朝食	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ゆずみそ 牛乳		御飯 さつま揚げ 付)オクラ しろなのくるみと和え うぐいす豆 ヨーグルト		御飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし 牛乳		御飯 がんもと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 ヨーグルト		御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え 金時豆 牛乳		御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え うめびしお(減塩) ヨーグルト		御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか 牛乳	
	エネルギー	601kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	602kcal	エネルギー	606kcal	エネルギー	524kcal	エネルギー	608kcal
	蛋白質	19g	蛋白質	17.7g	蛋白質	22.6g	蛋白質	21.5g	蛋白質	19.8g	蛋白質	17.6g	蛋白質	21.8g
	脂質	18.4g	脂質	12.7g	脂質	15.6g	脂質	11.4g	脂質	13g	脂質	9.6g	脂質	15g
	炭水化物	94.5g	炭水化物	101.8g	炭水化物	93.3g	炭水化物	105.8g	炭水化物	107.6g	炭水化物	94.1g	炭水化物	99.7g
	食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	1.4g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	1.8g
昼食	御飯 鮭のマスタート'焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)		えびピラフ グリルチキン 付)パスタ・スナッ'エント'ウ カリフラワーサラダ' フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)		御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 白菜のわさびと和え お吸物(豆腐・ねぎ)		御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)温野菜 パンプキンサラダ' フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・小松菜)		菜の花ちらし えび天と白身魚の天ぷら 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)		御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ缶(キウイ) 中華スープ(春雨・しめじ)		御飯 さわらの山椒焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	
	エネルギー	564kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	537kcal	エネルギー	613kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	569kcal
	蛋白質	27.6g	蛋白質	25.2g	蛋白質	24.9g	蛋白質	20.4g	蛋白質	19.3g	蛋白質	24.3g	蛋白質	25.5g
	脂質	7g	脂質	10.1g	脂質	10.7g	脂質	14.1g	脂質	11.2g	脂質	13.1g	脂質	12.2g
	炭水化物	99.1g	炭水化物	100.6g	炭水化物	86.2g	炭水化物	102.3g	炭水化物	116.1g	炭水化物	95.8g	炭水化物	90.1g
	食塩	2.6g	食塩	3.3g	食塩	2.5g	食塩	2.1g	食塩	3.4g	食塩	2.5g	食塩	2.9g
夕食	御飯 松風焼き 付)いんげん さばと大根の煮物 ブロッコリーの和風サラダ' フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・大根葉)		御飯 たらちり 里芋のごま団子 ババロア(抹茶) きゅうりとワカメの酢の物 みそ汁(さつま芋・しめじ)		御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ マカロニサラダ ピーチゼリー きょうぶき みそ汁(畑菜・うずまき麩)		御飯 和風ハン'バーグ' 大根の甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・貝割)		御飯 白身魚のマスタート'焼き 付)玉葱 なすの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(きゅうり) みそ汁(白菜・油揚げ)		御飯 お好み焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) オクラのごま風味と和え みそ汁(里芋・きぬさや)		御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 フルーツ缶(パイン) 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・大根葉)	
	エネルギー	674kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	741kcal	エネルギー	613kcal	エネルギー	633kcal	エネルギー	727kcal	エネルギー	660kcal
	蛋白質	32.3g	蛋白質	27.1g	蛋白質	22.1g	蛋白質	18.5g	蛋白質	18.7g	蛋白質	21.5g	蛋白質	21.8g
	脂質	16.8g	脂質	12.6g	脂質	27.5g	脂質	14.8g	脂質	20.1g	脂質	18.5g	脂質	18.2g
	炭水化物	102.2g	炭水化物	114.4g	炭水化物	105.5g	炭水化物	102.3g	炭水化物	93.9g	炭水化物	124g	炭水化物	106.5g
	食塩	2.3g	食塩	1.9g	食塩	2g	食塩	2.6g	食塩	1.6g	食塩	2.3g	食塩	2.1g
成分値	エネルギー	1839kcal	エネルギー	1841kcal	エネルギー	1863kcal	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1869kcal	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1837kcal
	蛋白質	78.9g	蛋白質	70g	蛋白質	69.6g	蛋白質	60.4g	蛋白質	57.8g	蛋白質	63.4g	蛋白質	69.1g
	脂質	42.2g	脂質	35.4g	脂質	53.8g	脂質	40.3g	脂質	44.3g	脂質	41.2g	脂質	45.4g
	炭水化物	295.8g	炭水化物	316.8g	炭水化物	285g	炭水化物	310.4g	炭水化物	317.6g	炭水化物	313.9g	炭水化物	296.3g
	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	5.9g	食塩	6.4g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	6.8g

*都合により献立を変更することがあります。

【その症状、脱水が原因かも？】

脱水は気づかないうちに進行します。どことなく元気がない、脚がつる、めまいや立ち眩みがある、頭が痛いなどの症状に心当たりはありませんか？全て脱水の初期症状です。気づかずに放置すると深刻な状態を引き起こします。こまめに少しずつ水分を補給しましょう。カフェインを多く含む飲料やアルコールは利尿作用があり水分補給には適しません。食事でも料理や食材に含まれる水分を摂ることができます。一日三回の食事で脱水を予防しましょう。

