



4 月 予 定 献 立 表

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 白菜の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 五目豆腐の煮付け 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のトマトシチュー ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ベーコン巻きエッグ 青菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鰯の西京焼き ふきの土佐煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 ポイルウインナー ほうれん草の和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ 春菊の辛し和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物 トマトのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 たまごのスープ 焼き肉 青梗菜の中華煮 ハムサラダ カットマンゴー ⑦海老	※選択食 ◎たぬきうどん ◎ご飯・味噌汁・鰯の照り焼き 里芋の柚子味噌 アスパラと大根の和え物 ブルーベリーヨーグルト	竹の子ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 茄子のおかか煮 いんげんの胡麻ドレけ うぐいす豆	ご飯 ごぼうスープ スパニッシュオムレツ 大根の金平 じゃこサラダ いちご牛乳 ⑦じゃこ	※選択食 ◎ご飯・ハンバーグ ◎ハンバーガー コンソメスープ シーザーサラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鰯の漬け焼き しゅうまい 中華風和え物 みかん缶
夕食	ご飯 きのこのスープ はんぺんフライとスコッチエッグ かぶのソテー 春野菜サラダ いちご	ご飯 味噌汁 さんまの生姜煮 かぶの利休煮 キャベツの和え物 ジョア	ご飯 中華風コンソメスープ 春巻きのあんかけ 厚揚げのキムチ煮 青梗菜のお浸し りんご缶 ⑦キムチ	ご飯 大根のスープ 白身魚のチーズ焼き さつまいものマッシュ パスタサラダ ダイゼリー (ぶどう)	ご飯 味噌汁 豚肉のオーロラソース キャベツのソテー セロリのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け ひじきの炒り煮 帆立と胡瓜の酢の物 ミックスフルーツ ⑦帆立	キーマカレー 小松菜のスープ 南瓜のグラッセ コールスローサラダ ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2171	2251	2291	2317	2226	2233	2202
たんぱく質 (g)	82.5	82.8	82.1	82.2	82.5	79.4	84.4
脂質 (g)	55.5	62.3	67.8	64.3	66.7	64.4	60.8

	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン トマトスープ チーズオムレツ 和風サラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 赤だし 茄子のそぼろあん ほうれん草の煮浸し 納豆/りんご缶 牛乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 ほうれん草のバター炒め バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 里芋煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン カレースープ ウインナーのソテー 大根サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ チーズ入りサラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉のバーベキューソース かぶのクリーム煮 ハムと卵のサラダ いちご	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの白和え みかんジュース	※選択食 ◎カルボナーラ ◎ご飯・豚肉の生姜焼き 椎茸のスープ 小松菜とウインナーのソテー グリーンサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 揚げだし豆腐 オクラの卸和え ダイゼリー (梨)	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き ぜんまいの炒め煮 三色野菜のおかか和え ジョア	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 南瓜煮 茄子の香味サラダ ダイゼリー (ぶどう)	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・味噌汁・赤魚の煮付け 野菜つみれの煮物 かにの三杯酢 ミックスフルーツ ⑦かに
夕食	ご飯 田舎汁 鰯の胡麻マヨ焼き 金平ごぼう かまぼこと菜の花のお浸し 洋なし缶	ご飯 春雨スープ 家常豆腐 コーンポテト パンパンジー 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根の煮付け 即席漬 ブルーベリーヨーグルト	※選択食 ご飯 コーンポタージュ ◎鰯のムニエル ◎えびかつ ポテトツナマヨソテー ブロッコリーのサラダ カットパイナップル ⑦海老	ご飯 中華風スープ 豚肉の黒酢炒め 春巻き マカロニサラダ カットマンゴー	五目寿司 若竹汁 生椎茸の肉詰め ほうれん草の胡麻和え オレンジ	発芽玄米ご飯 田舎風ミネストローネ 鶏肉の照り焼き もやしのカレーソテー 春菊のお浸し 金時豆
エネルギー (kcal)	2206	2278	2151	2262	2348	2314	2156
たんぱく質 (g)	84.1	83	80.2	83.9	82.4	82.7	82.3
脂質 (g)	64.6	63.1	60.1	61.6	62.3	64.7	68

	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 胡瓜のマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー キャベツの昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き きのこ青菜の柚子浸し みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン たまごスープ ソーセージのケチャップ炒め ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 南瓜のポタージュ トマトオムレツ 大根とじゃこのサラダ りんご缶 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 卵とじ 青菜のお浸し 黄桃缶 牛乳
昼食	豚丼 味噌汁 がんととかぶの煮付け 青梗菜と木耳の和え物 ヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 鰯のみぞれ煮 味噌田楽 パンパンジー 洋なし缶	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉と野菜の炒め物 小松菜のスープ 豆腐しゅうまい ブロッコリーのお浸し 杏仁豆腐 ⑦かにかま	ご飯 野菜スープ きのこのキッシュ 青菜ともやしのソテー 角切りサラダ カットパイナップル ⑦かにかま	ご飯 わかめスープ 鶏肉の味噌焼き 竹の子とふきの煮物 小松菜と白菜のお浸し オレンジ	ご飯 すまし汁 鰯のから揚げ かぶと厚揚げの炊き合わせ いんげんの胡麻和え ぶどうジュース	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鮭のムニエル カリフラワーのスープ 温野菜 コーンサラダ ダイゼリー (ぶどう) ⑦たらこ
夕食	ご飯 オクラのスープ 鰯のトマトガーリックソース さつまいもの炒め煮 さっぱりサラダ 赤メロンゼリー	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の中華炒め 冬瓜のくず煮 中華風サラダ ダイゼリー (りんご) ⑦海老	ご飯 コンソメスープ 鮭フライ れんこんの金平 トマトとレタスのサラダ のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにくソース 里芋のそぼろあん 春菊の胡麻和え ダイゼリー (梨)	しめじご飯 すまし汁 鰯の黄金焼き ひじき煮付け 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ入りヨーグルト ⑦しらす	チャーハン 冬瓜のスープ 餃子 茄子の詰め煮 青菜のナムル カットマンゴー	ご飯 きのこの汁 ポテトコロッケ かぶと厚揚げの炒り煮 菜の花和え いちご
エネルギー (kcal)	2332	2291	2198	2225	2185	2337	2360
たんぱく質 (g)	82.9	83.8	84.2	81	85.6	80.9	86.2
脂質 (g)	65.6	61.5	60.5	62.7	61.7	60.8	69.9

	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ かにかまサラダ バナナ 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン すまし汁 はんぺんの煮物 野菜の金平 バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ 目玉焼き シソの実和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 シソの実和え バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたまスープ ウインナーといんげんの炒め物 カリフラワーサラダ 洋なし缶 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 青菜の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 卵サラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 タンダーチキン 青梗菜のソテー かぶの甘酢漬 洋なし缶	天津飯 鶏肉のスープ 茄子の炒め物 ほうれん草の辛し和え ダイゼリー (みかん) ⑦かに	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鰯の煮付け 野菜の炊き合わせ オクラのおかか和え ヤクルト	ご飯 ザーサイスープ 豚肉ときこの炒め物 枝豆ポテト ほうれん草の柚子浸し いちごゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 白菜のとろろ煮 胡瓜のゆかり和え キウイフルーツ	ご飯 大根のスープ ポークチャップ キャベツとれんこんの炒め物 うずら豆 りんごジュース	※選択食 ◎青肉肉絲麵 ◎ご飯・青椒肉絲 青梗菜のスープ かぶと椎茸の詰め煮 木耳の中華和え オレンジ
夕食	ご飯 にらたまスープ 鰯の黒酢あんかけ 大学芋 キャベツの味噌和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ミルフィーユと豚かつ 南瓜のいとこ煮 アスパラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のオリーブオイル焼き 白菜のソテー いかにのサラダ オレンジ ⑦いかに	※選択食 発芽玄米ご飯 とろろ汁 ◎牛肉の山椒焼き ◎牛肉の竜田揚げ ふきの甘辛煮 野菜サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜とコーンのソテー 卵と豆腐 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鶏のクリーム煮 じゃが芋の炒め物 みかんのマリネ風 プリン	ご飯 豚汁 鰯のレモン蒸し 茄子のおろし煮 ほうれん草の白和え ダイゼリー (ぶどう)
エネルギー (kcal)	2194	2287	2086	2195	2162	2203	2201
たんぱく質 (g)	82.8	81.9	83.8	80.4	82.1	83.7	81.5
脂質 (g)	52.7	62.1	62.5	62.4	63.5	51.5	68.8

	29日 (月)	30日 (火)
朝食	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の煮物 卵焼き バナナ 牛乳 ⑦もずく	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 南瓜煮 りんご缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き もやしの中華炒め 白菜の昆布和え ヨーグルト	ご飯 ポタージュ 鶏肉のから揚げ ラタトゥイユ 菜の花の辛し和え 杏仁豆腐
夕食	ツナピラフ 椎茸のスープ ポテトグラタン 海老サラダ ミックスフルーツ ⑦海老	ご飯 鰯の胡麻味噌焼き 鶏団子と白菜のスープ煮 セロリと胡瓜のサラダ メロン
エネルギー (kcal)	2192	2256
たんぱく質 (g)	84.7	82.5
脂質 (g)	58.2	58.8

【4月の予定】
21日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪
検査当番 あおばユニット
平日の朝食・夕食と
土日祝日の朝食・昼食・夕食
選択食
6日(土) 昼食
(A) ハンバーグ
(B) ハンバーガー
11日(木) 夕食
(A) 鰯のムニエル
(B) えびかつ
25日(木) 夕食
(A) 牛肉の山椒焼き
(B) 鰯の竜田揚げ
※選択食の入力はお早めに!

概日リズムと時間栄養学

人間のあらゆる細胞には1日のリズムを刻む「体内時計」が備わっています。朝になると目が覚めて、夜になると眠くなり、活発に活動する日中には体温や血圧が上がり、休息が必要な夜になると下がるのは、体内時計の刻む1日周期のリズム(概日リズム)の働きによるものです。

地球の1日は24時間ですが、人間の概日リズムはほぼ24.5時間です。1日に30分ずれていますが、人間の身体には、これを調整するメカニズムが2つあります。

1つは「光による刺激」です。

もう1つは「食による刺激」です。起床して朝食をとることで、胃、肝臓、膵臓、血管など末梢の臓器が刺激を受け、その刺激が伝わって、体内時計がリセットされます。朝の決まった時間に朝食をしっかりとることが大切です。

4月平均	エネルギー (kcal)	2237
	たんぱく質 (g)	82.8
	脂質 (g)	62.3