2022　年

４　月　予　定　献　立　表

	１日　（金）	２日　（土）	３日　（日）	４日　（月）	５日　（火）	６日　（水）	７日　（木）
朝食	ご飯/パン きのこスープ チーズオムレツ グリーンサラダ 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 二色和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 里芋の含め煮 みかん缶 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐の煮物 青菜の胡麻和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ボイルウインナー シーザーサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ほうれん草の辛子和え 洋なし缶 牛　乳	ご飯/パン 赤だし 鶏肉の卵とじ 青菜の柚子浸し バナナ 牛　乳
昼食	ご飯 わかめスープ 油淋鶏 青梗菜といかの炒め物 中華風サラダ 繊維ゼリー（マンゴー）	※選択食 ◎ご飯　◎パンプキンロール 小松菜のスープ 煮込みハンバーグ 南瓜のグラッセ コーンサラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 豆腐しゅうまい 胡瓜のゆかり和え いちご	ご飯 ごぼうスープ ポークチャップ 青菜とコーンのソテー セロリと胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 かき玉汁 鰈の煮付け れん根の炒め煮 春菊の磯和え うずら豆	※選択食 ◎カルボナーラ風 ◎ご飯・きのこのキッシュ 野菜スープ チキンナゲット トマトとレタスのサラダ いちごゼリー	ご飯 ポテトのスープ 白身魚のチーズ焼き ピーマンとツナの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ オレンジ
夕食	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 茄子とちくわの炒め煮 菜の花のお浸し オレンジ	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 豆腐揚げの煮付け オクラのおかか和え 洋なし缶	ご飯 ポタージュ 鶏肉のレモンソース アスパラとハムのソテー コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	チャーハン 中華風スープ 鰆の中華蒸し 冬瓜の含め煮 春雨の酢の物 カットパイン	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶと椎茸の含め煮 ポテトサラダ キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き ふきと油揚げの煮付け 即席漬け もも缶	ご飯 椎茸のスープ 豚肉のコチジャン炒め 揚げ茄子 青梗菜と木耳の和え物 カットマンゴー
エネルギー（kcal）	2095	2289	2088	2129	2185	2059	2069
たんぱく質（g）	80.3	80.8	81.5	85.4	80.6	81.7	82
脂質（g）	60.6	63.5	64.3	58.7	63.7	59	60

	８日　（金）	９日　（土）	１０日　（日）	１１日　（月）	１２日　（火）	１３日　（水）	１４日　（木）
朝食	ご飯/パン チキンボール煮 サラミサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き かぶのそぼろ煮 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 キャベツの胡麻マヨ バナナ 牛　乳	ご飯/パン ポークビーンズ 海藻サラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 青菜のツナ和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根の炒め煮 洋なし缶 牛　乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ セロリのサラダ 黄桃缶 牛　乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜の金平 ほうれん草の胡麻和え 繊維ゼリー（りんご）	ご飯 オニオンスープ 鯖のカレームニエル さつま芋のレモン煮 チキンサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・にら玉スープ・豚肉の炒め物 しゅうまい 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 とろろ昆布汁 鰺の南蛮漬け 里芋の煮物 菜の花和え キウイフルーツ	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 春巻き 胡瓜のピリ辛和え 繊維ゼリー（マンゴー）	※選択食 ◎五目にゅう麺 ◎ご飯・すまし汁・鰤の照り焼き 南瓜と切り昆布の煮物 青菜ともやしの和え物 ヨーグルト	ご飯 コーンポタージュ タンドリーチキン 海老とアスパラのソテー ほうれん草のサラダ 青りんごゼリー
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 鱈の南蛮タルタルソース 南瓜煮 わかめの中華和え ジョア	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物 いちご	ご飯 すまし汁 かじきの葱味噌焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 豆苗と卵のソテー 大根サラダ ミックスフルーツ	ご飯 コンソメスープ 鮭のコーンクリーム焼き キャベツソテー 野菜サラダ りんご缶	ご飯 かき玉スープ 豚肉の生姜焼き 蒸し茄子 マカロニサラダ オレンジ	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鮭のちゃんちゃん焼き ◎牛皿 焼き豆腐の生姜煮 春菊の辛子和え いちご
エネルギー（kcal）	2184	2172	2108	2116	2156	2185	2057
たんぱく質（g）	82.6	81.7	81.9	84.9	82.9	82.6	83.5
脂質（g）	55.3	61.9	64.1	59.5	61.5	61.6	59.5

	１５日　（金）	１６日　（土）	１７日　（日）	１８日　（月）	１９日　（火）	２０日　（水）	２１日　（木）
朝食	ご飯/パン 赤だし 肉じゃが 白菜の和え物 バナナ 牛　乳	ご飯/パン オクラのスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの白和え みかん缶 牛　乳	ご飯/パン 野菜スープ オムレツ ツナサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のおかか和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉野菜炒め 卸和え 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 オクラの和え物 洋なし缶 牛　乳
昼食	ご飯 中華風卵スープ 鱈のチリソースかけ もやしの中華炒め チョレギサラダ カットパイン	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 りんご缶	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ハンバーグ カリフラワーのスープ ほうれん草のバター炒め アスパラのサラダ はちみつレモンゼリー　♪誕生日ケーキ♪	ご飯 味噌汁 鰆の和風ステーキ 蒸し茄子の肉味噌かけ もやしの和え物 いちご	三色丼 すまし汁 竹の子とふきの煮物 キャベツの昆布和え ヨーグルト	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鯖のピリ辛煮 揚げ餃子 胡瓜とザーサイの和え物 カットパイン	ご飯 トマトスープ チキンソテー 蒸しポテト 野菜サラダ のむヨーグルト
夕食	ご飯 ほうれん草のスープ ポークソテーオニオンソース かぶのクリーム煮 ツナと花野菜のサラダ カルシウムジュース	鮭ちらし すまし汁 れん根と豚肉の炒り煮 菜の花の辛子和え プリン	ご飯 すまし汁 鰈の野菜あんかけ 切干大根 胡瓜のもろみ和え ぶどう缶	ご飯 中華風スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜のくず煮 バンサンスー カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 鱈のムニエルマスタードソース きのこのバター炒め パンプキンサラダ 繊維ゼリー（もも）	ご飯 味噌汁 牛肉の三色ロール ブロッコリーの炒め物 レタスの香味サラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鯵フライ かぶの煮付け 青菜のわさび和え オレンジ
エネルギー（kcal）	2148	2155	2201	2120	2166	2096	2120
たんぱく質（g）	81.9	83	80.1	81.5	82.8	85	83
脂質（g）	58.3	60.2	62.4	61.4	59.6	61.7	56.5

	２２日　（金）	２３日　（土）	２４日　（日）	２５日　（月）	２６日　（火）	２７日　（水）	２８日　（木）
朝食	ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ カリフラワーサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶 牛乳	ご飯/パン ポトフ 卵サラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みかん缶 牛　乳
昼食	わかめご飯 味噌汁 さんまの香味ソース 野菜つみれの煮物 春菊の胡麻和え りんご缶	ご飯 かき玉スープ 回鍋肉 大学芋 青菜のナムル カットマンゴー	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ 即席漬け ぶどう缶	ご飯 味噌汁 豚肉のカレーソテー かぶの海老そぼろあん 白菜の昆布和え 洋なし缶	しめじご飯 味噌汁 鰤の煮付け ふきの土佐煮 小松菜の胡麻和え オレンジ	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース オクラのスープ フライドポテト 角切りサラダ 繊維ゼリー（りんご）	ご飯 野菜ワンタンスープ 中華風卵焼き 青梗菜のソテー もやしの酢の物 カットマンゴー
夕食	ご飯 ザーサイスープ かにたま風 ビーフンの炒め物 バンバンジー 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鮭のムニエル 小松菜とコーンのソテー じゃこサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 茄子の煮物 ひじき和え いちごゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 金平ごぼう 胡瓜とわかめの酢の物 ジョア	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のピカタ もやしのソテー トマトのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鰆の南部焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 いんげんの辛子和え バナナ	※選択食 ご飯 小松菜のスープ ◎ローストチキン ◎鰈の黄金焼き ラタトゥイユ いかのサラダ ヨーグルト
エネルギー（kcal）	2130	2137	2015	2172	2112	2171	2077
たんぱく質（g）	81.4	85	84.8	80.2	84.7	82.3	82
脂質（g）	63	54.6	58.1	62.5	63.3	63.7	63.7

	２９日　（金）	３０日　（土）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 卵と青菜の炒め物 大根サラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン オニオンスープ ハムステーキ 豆サラダ バナナ 牛　乳
昼食	ハヤシライス ごぼうスープ ピーマンのソテー ハムサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ ふきの炒り煮 しその実和え オレンジ
夕食	ご飯 きのこ汁 鱈の煮付け 里芋のそぼろあん 春菊の白和え ミックスフルーツ	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の中華炒め 冬瓜と芋の煮物 わかめと胡瓜の中華和え カットパイン
エネルギー（kcal）	2184	2120
たんぱく質（g）	82.7	83.5
脂質（g）	60.5	62.5

【４月の予定】

１７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♪

【選択食】

１４日（木）夕食

（A）鮭のちゃんちゃん焼き

（B）牛皿

２８日（木）夕食

（A）ローストチキン

（B）鰈の黄金焼き

※選択食の入力はお早めに！

４月の検食当番は「あおばユニット」です。

病気と栄養　～肥満～

肥満とは、体脂肪がたまりすぎた状態です。皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分けられますが、とくに問題なのはお腹の内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病との関係が深く、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めてしまいます。

肥満を評価するのに一般的に用いられているのがBMIです。標準の数値は２２で、２５を超えると肥満と判定されます。また、３０以上の人は肥満を解消することが最優先課題になります。

♪栄養対策♪

☞食事はどうするか？

ベスト：夕食でとったカロリーはもっとも体につきやすいので、過食や遅い時間の夕食はやめます。

ベター：遅い時間に夕食をとるときは、はじめにおかずを食べます。

☞お菓子や甘味飲料は？

ベスト：お菓子や甘い飲料をとりすぎている場合、ベストは完全にやめてしまうことです。
とくに夕食後の間食は厳禁です。

ベター：何を食べたかを記入することです。その記録を見て食べる量を調整します。
また、食品のカロリー表示を見て、１日２００kcal以下を限度にします。
食べるなら低GI、低脂肪、高繊維のものが腹もちがよく、おすすめです。

４月 平均		
	エネルギー（ｋｃａｌ）	2131
	たんぱく質（ｇ）	82.5
	脂　質（ｇ）	60.6