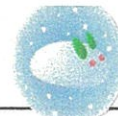


週間献立表



食種: 常食1600

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 豚野菜炒め ピーナッツ和え 煮豆	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 目玉焼き ジャーマンポテト 減塩のり佃煮	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 納豆 カラフル金平 オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 オムレツ じゃこピーマン ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 炒り豆腐 くるみと和え(春菊) ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鶏大根 野菜炒め 味付けのり	ご飯(120g) 山東菜と麩の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g
	スパゲッティナポリタン グreekサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	麦ごはん(120g) 赤魚の塩麹焼き ふき炒め煮 フルーツ(ミカン缶) 牛乳	ご飯(120g) クリームシチュー マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 回鍋肉風 じゃがいものそぼろ煮 やわらかゼリー 牛乳	カレーうどん 県産ほうれん草のみぞれ和え オレンジフルフル 牛乳	ご飯(120g) たらのフライ 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	親子丼 煮浸し(小松菜) フルーツ(白桃缶) 牛乳
	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
おやつ	ビスコ	エクレア	チキンラーメン	肉まん	かぼちゃ蒸しパン	ヨーグルト(セレクトソース)	ビスコ
	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 2.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) 大根とわかめのスープ 家常豆腐 ごぼうサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) さつま汁 ポークソテー玉ねぎソース 切干し大根のサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 鶏肉のおろし焼き 根菜の煮物 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 中華風スープ 豆腐の中華風煮 酢の物 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼 切り干し大根の煮物 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 卵スープ 酢豚 ひじきサラダ フルーツ(バナナ)
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
栄養成分	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 45.5 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 5.7 g



冬のせいか、たくさん寝ても眠たかったり、甘い物ばかり食べたくります。気分も何だか晴れなくて...

もしかしたら「ウィンター・ブルー(季節うつ)」と呼ばれる季節性の症状かもしれません。日照時間の減少により、心と神経のバランスを整える「セロトニン」の分泌不足が関係しているようです。

冬でも日光浴をしたり、セロトニンの量を調節する『ビタミンD』を取ると症状の改善につながるといわれていますよ!

