

週間献立表



食種: 常食1600

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	
朝食	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 豚野菜炒め 南瓜の含め煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 そぼろあんかけ豆腐 小松菜のごま和え 味付けのり	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 油麩の卵とじ じゃこピーマン 味付けのり	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 鶏大根 カリフラワーのカレー煮 煮豆	ご飯(120g) 大根となすの味噌汁 納豆 きんぴらごぼう オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 小松菜と南瓜の味噌汁 だし巻き卵 茄子炒り ご飯のお友(たいみそ)	
	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.1 g	
	昼食	焼うどん 森のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉のアドボ マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ちらし寿司 茶わんむし 炊き合わせ 三色ゼリー(ひなまつり) 牛乳 ひな祭り	カレーパン コーンスープ(牛乳なし) 大根のサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 西京焼き(さわら) 里芋の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	ビビンバ丼 キャベツのチョレギ風サラダ フルーツ(りんご) 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳
		エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.8 g
		おやつ	焼きおにぎり	歌舞伎揚げ ジョア	みたらし団子	ビスコ	チキンラーメン	バナナ蒸しパン
エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g			エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.3 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	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 97 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 2.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g
夕食			ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) イタリアンオムレツ 蒸し鶏サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 ムニエル(鮭) 海藻サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース ひじきとレタスの和風あえ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 たらきのこソースかけ 根菜サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) 豆腐とねぎの味噌汁 かに玉 チャプチェ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 白菜と豆苗の味噌汁 あじフライ 野菜ソテー フルーツ(キウイ)
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 0.7 g
	栄養成分		エネルギー 1576 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 51.0 g 食塩相当量 5.5 g

軽度認知障害の段階で低下しやすい3つの認知機能を、ウォーキングで強化しましょう。

●外出するだけで認知機能強化

ウォーキングは、もっとも手軽に行える有酸素運動ですが、単なる「運動」だけではありません。道順を考えながら歩く、信号の指示に従って進む、安全が確かめるなど無意識にたくさんの認知機能を使っています。



●ウォーキングで鍛えたい3つの力

軽度認知障害の段階で低下しやすい3つの認知機能

エピソード記憶

体験した出来事を記憶して、思い出す機能。

注意分割機能

複数の作業を同時に行うとき、適切に注意を分散させる機能。

計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する機能。

「ウォーキング」で認知機能が強化できる!

3つの認知機能を強化することで、アルツハイマー型認知症の発症を遅らせることができます。

