

# 玄海園



# 予定献立表



	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
<b>朝食</b>	御飯普通盛 味噌汁 (小松菜・ツツ) たけのこの煮物 ふりかけ (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (ナツ・人参) 豆ひじき しそ昆布 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (南瓜・玉葱) 蓮根と昆布の煮物 ちりめん山椒 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (豆腐・わか) ごぼうの炒り煮 高菜漬 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (大根・油揚) 豚じゃが しそワカメ (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (キャベツ・玉葱) がんもの含煮 ごま味噌 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (ワカメ・麩) 白菜の煮浸し のりの佃煮
<b>昼食</b>	御飯普通盛 牛肉のしぐれ煮 菜の花の胡麻和え すまし汁 (ハツ・干椎茸)	御飯普通盛 八宝菜 法連草のナムル わかめスープ	御飯普通盛 白身魚のさらさ蒸し わらびのお浸し さつま汁	御飯普通盛 豚キムチ かき揚げのあんかけ レタスのスープ	御飯普通盛 魚の塩こうじ焼き 胡瓜とツツ干しの酢の物 (ミ:たまごサラダ) 沢煮椀	<b>チキンライス(調・炊)</b> ブロッコリーとピーのサラダ じゃが芋のスープ	おにぎり 肉うどん イゲソの胡麻和え ヤクルト
<b>間食</b>	牛乳 どら焼き (水ようかん)	牛乳 みかん缶 (ムース)	牛乳 カクテルゼリー (ゼリー)	牛乳 シュークリーム (ゼリー)	牛乳 ショコラブッセ (ババロア)	牛乳 カラフル杏仁 (ミルクスイーツ)	牛乳 みるく棒 (ゼリー)
<b>夕食</b>	御飯普通盛 エビのチリソース ギョロツケ 豆スープ	御飯普通盛 焼き豆腐の野菜あんかけ かぶの味噌煮 すまし汁 (蒲鉾・I/F)	御飯普通盛 里芋と鶏肉の含煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 (ふ・法連草)	御飯普通盛 魚のおかか煮 キャベツのピーナツ和え のっぺい汁	御飯普通盛 すき焼き風煮 ピーマツとささみの和え物 すまし汁 (竹輪・ツツ)	御飯普通盛 魚の葱味噌蒸し 里芋の含煮 すまし汁 (ハツ・I/F)	御飯普通盛 松風焼き 焼き茄子 すまし汁 (つみれ・三つ葉)
<b>成分</b>	エネルギー 1377 水分 1076.5 たんぱく質 65.9	1226 1228.5 50.6	1291 1022.7 52.7	1639 1119.6 55.0	1442 1035.8 60.6	1388 1109.8 50.7	1347 1060.3 52.1

## 春バテ 注意

季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われますが、それは春は特に寒暖差が大きく自律神経が乱れやすいことが原因と言われています。高齢者は若いころに比べて身体の調節機能が落ちていることが多く、その分身体の不調として表れやすくなります。春バテにならないように、①しっかり食事をする、②寒さ対策をする、③しっかり寝る、を行うことで予防・対策ができます。

