

# 令和6年3月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
				1 ☆クッキングメニュー 野菜カレー サラダ	2 ☆クッキングメニュー 煮込みうどん
4 ☆クッキングメニュー ごはん 野菜炒め 味噌汁	5 ラーメン 餃子 フルーツのヨーグルト和え	6 ハヤシライス みかんのサラダ	7★ ごはん 揚げ豆腐の肉味噌かけ すまし汁 ゆでキャベツ	8 ☆クッキングメニュー ミートスパゲティ スープ	9 ☆クッキングメニュー 豚丼 味噌汁
11★ ☆クッキングメニュー ごはん ポークビーンズ	12 ごはん ちくわの磯部揚げ 切干大根の味噌汁 きゅうりのなめたけ和え	13 ごはん 味噌おでん 春雨の酢の物	14 ごはん 八宝菜 ハムともやしのナムル	15★ ☆クッキングメニュー 焼きおにぎり シチュー	16
18★ ☆クッキングメニュー 焼きそば スープ	19 菜飯 すいとん汁 人参サラダ	20 春分の日 ☆クッキングメニュー	21 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの中華和え	22★ ☆クッキングメニュー ごはん 豆腐ハンバーグ スープ	23
25★ ☆クッキングメニュー ごはん 豚汁 和え物	26 スープスパゲティ コロコロサラダ	27 ごはん 肉団子のスープ煮 かぼちゃのサラダ	28★ おたのしみ	29 ☆クッキングメニュー マーボー丼 サラダ	30 ★…調理師2名の日

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。

1人当たり、野菜の1日の摂取量＝350g（1食120g）です。

- ・生野菜なら両手に1杯/1食、
  - ・加熱した野菜なら片手に1杯/1食、
  - ・出来上がった料理であれば小鉢2品程度
- を目安に毎食取り入れていきましょう。

さらに、野菜の1/3量は緑黄色野菜から摂れるとより良いです。

水分も忘れずにこまめに摂っていきましょう。一日1～1.5ℓが目安です。



健康のために体重を落とそうと思った時、食事量を減らすだけの減量方法では栄養不足や便秘になってしまいます。エネルギー・カロリーは落としても食事量は落とさないようにして、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類、たんぱく質などを積極的に取り入れましょう。

暖かくなってきてお散歩も気持ちの良い季節となってきました。運動も取り入れながら、健康的な体づくりをしていきましょう。