





# ウエルビーイング (心と体と社会のバランスのとれた良い生き方) に大切な食事のタイミング

**食事のタイミング**: 食べる時間をかえることで健康や<u>ウエルビーイング</u>を向上させる可能性があります

ちょうしょくじゅうようせい ちょうしょくとうしつ たいないどけい はっこうかてき **朝食の重要性**:朝食で糖質をとることは体内時計のリセットに役立ち、特に朝にタンパク質を多めにとることで筋肉量の維持に効果的です

**夕食のタイミング**: 夕食をとる時間がおそくなるとBMIが上がる可能性があるので、はやめの夕食がおすすめです

まそくただ しい食事: 規則正しい食事は余分なエネルギー摂取をおさえ、インシュリン感受性の向上に役立ちます



		1				
にち <b>日</b>	よう <b>曜</b>	こん だて めい <b>献 立 名</b>		おも ざい りょう <b>主 な 材 料</b>	エネルギー k cal	しょくえん <b>食塩 g</b>
4	_	シーフードピラフ ・ 笠っぷのス テーキきのこあんかけ (付) こふ きいも・ミニトマト・トマトスー プ		こめ・シーフードミックス (えび・いか・あ さり) ベーコン・たまねぎ・ピーマン・にん じん・キャベツ・とうふ・しいたけ・しめ	たんぱく質 g 666	脂質 g 3.5
				じ・まいたけ・みつば・じゃがいも・パセリ・ミニトマト・ホールトマト	25.9	19.4
5	すい <b>水</b>	ごはん・かに玉風卵焼き甘酢あん かけ・中華くらげの和え物・中華 ふうはるさめ 風春雨スープ		こめ・たまご・ぎゅうにゅう・かにかま・たけのこ・きくらげ・にんじん・グリーンピー	617	2.7
				ス・もやし・きゅうり・ちゅうかくらげ・トマト・はくさい・はるさめ・ねぎ・エリンギ・とりにく	20.3	17.4
6	<b>t</b> <	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き っき そくせきづ こうや		こめ・さけ・たまねぎ・キャベツ・にんじ ん・しそ・こうやどうふ・かぼちゃ・にんじ	675	3.9
	木	(付) キャベツの即席漬け・高野 どうふと野菜の炊き合わせ・豚汁		ん・しいたけ・オクラ・ぶたにく・だいこ ん・ごぼう・ねぎ・しょうが	34.7	19.7
7	きん	スパゲティミートソース・きのこ		スパゲティ・ぶたひきにく・にんにく・トマトかん・たまねぎ・にんじん・こなチーズ・	692	4.2
7	金	とブロッコリーのソテー ・かぶの <sup>とうにゅう</sup> 豆乳スープ		パセリ・しめじ・エリンギ・まいたけ・ブ ロッコリー・かぶ・かぶのは・ベーコン・と うにゅう	31.3	26.0
10	げつ	ごはん・チキン南蛮(付)カラフル野菜ピクルス風・もやしの辛子ポン酢和え・みそ汁		こめ・とりにく・たまご・きゅうり・たまね ぎ・パプリカ・もやし・みつば・ほうれんそ	831	4.7
10	<b>月</b>   			さ・ハフリカ・もやし・みつは・はつれんそ う・とうふしめじ・わかめ	31.6	37.2
11	火	ぜんりゅうぶんい しょく 全粒粉入り食パン・★ジャム&マーガリン・かぼちゃのクリームシチュー・フレンチサラダ・フルーツヨーグルト		ぜんりゅうこいりしょくぱん・ジャム&マーガリン・とりにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・さやインゲン・かぼちゃ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・ブロッコリー・レタス・きゅうりパプリカ・マスタード・フルーツカクテルかん・りんご・ヨーグルト	655	3.0
					26.4	27.5
12	すい <b>水</b>	ごはん・きのこ入り麻婆豆腐・中 <sup>うか</sup> 華サラダ・青梗菜と鶉卵のコンソ メスープ		こめ・とうふ・しいたけ・しめじ・まいた け・ぶたひきにく・ねぎ・にんにく・しょう が・キャベツ・にんじん・オクラ・ハム・ち んげんさい・うずらたまご	693	5.1
					27.9	27.6
13		カレーライス・福神漬け・らっ きょ甘酢漬け・ほうれん草とかに かまのコンソメスープ・ブロッコ リーとベーコンのサラダ		こめ・ぶたにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ふくじんづけ・ラッキョあまずずけ・ほうれんそう・たまねぎ・かにかま・ベーコン・ブロッコリー	739	7.4
					26.4	19.3
14	きん	ごはん・鯖と野菜の味噌煮・ポテ トサラダ・かきたま汁		こめ・さば・ねぎ・ごぼう・にんじん・ばん のうねぎ・じゃがいも・レモンかじゅう・ハ ム・きゅうり・たまねぎ・にんじん・たま ご・にら・わかめ	720	3.3
	金				28.3	28.0









17   月   タンメン・焼き餃子・ 音楽の単語   タン・ 5点がたさい はくさい・きゅうの なっ 5点がたさい はくさい・きゅうの なっ 5点がたさい はくさい・きゅうの なっ 5点がたさい はくさい・きゅうの なっ 5点がたさい はくさい・きゅうの たまねぎ・ 20   スペゲティのサラダ・トマト・京藤   なんん・ヒーマン・とのたく・ しめじ・ 名ん なん・シンピ・ また なん・ カン・ カンに たまるご・ こまっな・ しらりは   し・ 音楽の妙の物   しょくばん・ カスカル・だまねぎ・ との こ・ トマト・ちゅっか   としゃ 1カル・ディ・ペツ・ ためしか・ カン・ カンピ・ これが、 しゃがた・ はられん カン・ ファンリー・ トアトかん・・ キャベツ・ ためしん・ カン・ カンピ・ ちゃうか   日本		1			T		1	· 
17   月   タンメン・仮き数子・省家の中華			けん たて めい <b>献 立 名</b>		まも <b>主 な</b>	ざい りょう <b>材 料</b>	エネルギー k c a l	しょくえん <b>食塩</b> ししつ <b>脂質</b>
18 火 パケティのサラダ・トマト・砂麻 加え・みぞ洋 26 26 19 水 にはん・膝の商繁漬け・茶碗器 し・青菜の炒め物 26 26 27 大 次 によんが 砂の商繁漬け・茶碗器 し・青菜の炒め物 26 26 27 大 関節的 (外達お寿当) 27 大 ではん・膝の百覧があると ではんしん・とうふ たまねぎ・とりにく しゅしょうが・たまねぎ・とりにく しゅしょうが・たまねぎ・とりにく しゅしょうが・たまねぎ・とりにく しゅしゅうかん・たまねぎ・とりにく しゅんかん・しめじ・ブロッコ・レ・ドマトかかん・キャベツ・にんじん・しめじ・ブロッコ・レ・ドマトかん・キャベツ・にんじん・しめじ・ブロッコ・ロールスローサラダ 26 27 上・ドマトかん・キャベツ・にんじん・しめじ・ブロッコ・シー・ドマトかん・キャベツ・にんじん・しん・たんにゃく・こんぶ・じゃかいも・ほうれん そう・ぶたにく・とうふ・ねぎ・えのき・にんじん・はんのもねぎ・とうにゅう 34 27 大 関節的 (外達お寿当) 27 本 関節的 (外達お寿当) 36 27 本 にんじん・はんのうねぎ・とうにゅう 66 27 からいのからいのからいのからいのからいのからいのからいのからいのからいのからいの	17	げっ <b>月</b>			くらげ・さやえんどう・ めん・にんにく・ねぎ・ そう・ちんげんさい・は	ぶたにく・ちゅうかぎょうざ・ほうれん	610 25.4	21.
19 水 こはん・臓の内室環内・発病器 し・青菜の焼め物 こか・あじ・おろししょうが・だまねぎ・に なんしん・ピーマン・とりにく・しめじ・きん なん・みつは・だまこ・こまつな・しらすば 31	18	か火	パゲティのサラダ・トマト・胡麻		きゅうり・たまねぎ・り	ティ・にんじん・ んご・トマト・もや	705	2.
20   水   し・青菜の図め物   □							621	25. 3.
20   木   ツナサンド・チキンシチュー・	19	<b>水</b>					31.2	18.
21 金 わかめごはん・おでん風流・ホウレン単と豚肉の塩炒め・豆乳みそ だんにゃく・こんぶ・じゃがいも・ほうれん そう・ぶたにく・とうぶ・ねぎ・えのき・にんじん・ばんのうねぎ・とうにゅう	20		ツナサンド・チキンシチュー・		く・じゃがいも・にんじ	ん・しめじ・ブロッ	699	4.
21   金   わかめごはん・おでん風点・ホウ   しつ草と豚肉の塩炒め・豆乳みそ   さくわ・さつまあげ・なまあげ・だいこん・こんにゃく・こんぶ・じゃがいも・ほうれん   そう・ぶたにく・とうふ・ねぎ・えのき・にんじん・ばんのうねぎ・とうにゅう   34   22   土   関所日(外注お弁当)   ぶたにく・キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・あおのり・べにしょうが・ちゅうか めん・かぶっりんごくるみ・とりひきにくいはくさい・はるさい・しんごんではくさい・はるさい・しんごんではくさい・はるさい・しいたけ・とう   37   ホ   ロールバン・シュクメルリ・ブロッコリーの胡麻醤油和え・さっぱりきゅうり   ロールバン・とりにく・さつまいも・たまねぎ・きゅうり・かぶ・しおこんぶ   27   本   ごはん・鮭のチャンチャン焼き・   こめ・さけ・もやし・ビーマン・にんじん・ごはう・さやいんげん・ごはっさやいんげん・ごはっさやいんげん・ごはっさやいんげん・ごはっきがいも・		<b>本</b>	コールスローサラダ			ャベツ・にんじん・	36.2	33.
22   土   開所日 (外注お弁当)   スポート   スポー	21	_			ちくわ・さつまあげ・な	まあげ・だいこん・	695	6.
24   月 振替休日		<b>五</b>	しる <b>・</b>		そう・ぶたにく・とうふ	・ねぎ・えのき・に	34.6	17.
25   水   焼きそば・かぶとリンゴと胡桃の   サラダ・鶏肉と白菜の白湯スープ   「	22	<sup>ک</sup>	かいしょび がいちゅう べんとう 開所日 (外注お弁当)					ر
大	24	1	ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b>					ر
カラダ・鶏肉と白菜の白湯スープ   マ・はくさい・はるさめ・しいたけ・とう   スケ・はくさい・はるさめ・しいたけ・とう   スケ・はくさい・はるさめ・しいたけ・とう   スケ・はくさい・はるさめ・しいたけ・とう   スケ・はくさい・はるさめ・しいたけ・とう   スケ・はんのうねぎ   スケ・はんのうねぎ   スケ・ボーズ・ブロッコリー・   でま・きゅうり・かぶ・しおこんぶ   スケ・ボーズ・ブロッコリー・   でま・きゅうり・かぶ・しおこんぶ   スケ・ボーズ・ブロッコリー・   ではん・鮭のチャンチャン焼き・   なぎ・しめじ・とりにく・れんこん・ごぼう・さやいんげん・こまつな・じゃがいも・   スケ・さっ・さやいんげん・こまつな・じゃがいも・	25	か	<sup>ゃ</sup> 焼きそば・かぶとリンゴと胡桃の		まねぎ・あおのり・べにしょうが・ちゅうか	667	3.	
26   水		<b>火</b>	サラダ・鶏肉と白菜の白湯スープ		く・はくさい・はるさめ		27.0	28.
29   はりきゅうり   こばん・鮭のチャンチャン焼き・	26	· ·	ロッコリーの胡麻醤油和え・さっ		ロールパン・とりにく・さつまいも・たまねぎ・ぎゅうにゅう・チーズ・ブロッコリー・ ごま・きゅうり・かぶ・しおこんぶ	さつまいも・たまね ズ・ブロッコリー・	710	3.
27 木 ごはん・鮭のチャンチャン焼き・ ねぎ・しめじ・とりにく・れんこん・ごぼう・さやいんげん・こまつな・じゃがいも・						29.8	32.	
か   たくぜんに つっしる	27		ごはん・鮭のチャンチャン焼き・		ねぎ・しめじ・とりにく	・れんこん・ごぼ	634	3.
		<b>^</b>	が前煮・みそ汁			31.5	16.	
78   **	28	きん	ぶたどん やさい 豚丼・野菜サラダヨーグルトド		しょうが・レタス・トマ	ト・きゅうり・たま	637	3.
<b>     </b>		317	レッシング・みそ汁			25.9	19.	
				<u>りょうしょう</u>	へいき		681	4.
台食日数18日 ★セレクト1回 V ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (			立の内容がかわることがあります。こ ジです。 【担当】栄養士:篠田	ご了承ください。	平均		28.9	24.