



週間献立表 WEEKLY MENU



4月29日 月 Mon.	4月30日 火 Tur.	5月1日 水 Wed.	5月2日 木 Thur.	5月3日 金 Fri.	5月4日 土 Sat.	5月5日 日 Sun.												
休業 Cafeteria closed	昼食 主菜 Main dish A 白身魚天ぷら 野菜甘酢あんかけ 490円 White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce 魚 小麦 大豆 卵 エネルギー 178 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 17.2	主菜 Main dish A とんかつ おろしポン酢 490円 Pork cutlet with grated radish & ponzu 豚肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 371 たんぱく質 脂質 18.0 23.2 塩分 炭水化物 1.9 22.7	主菜 Main dish A 八宝菜 490円 Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce 豚肉 鶏肉 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 セラチン エネルギー 128 たんぱく質 脂質 8.8 5.2 塩分 炭水化物 1.8 11.8	主菜 Main dish A あじフライ 490円 Deep-fried horse mackerel 魚 小麦 卵 大豆 エネルギー 256 たんぱく質 脂質 18.6 10.1 塩分 炭水化物 0.7 20.1	休業	休業												
							主菜 Main dish B 豚肉の生姜炒め 490円 Stir-fried pork with ginger 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 179 たんぱく質 脂質 19.0 5.5 塩分 炭水化物 1.2 13.4	主菜 Main dish B 鯖の照り焼き 490円 Teriyaki mackerel 鯖 小麦 大豆 卵 エネルギー 353 たんぱく質 脂質 22.9 19.0 塩分 炭水化物 1.5 19.5	主菜 Main dish B ソースカツ丼 490円 Pork cutlet with sauce on rice 豚肉 小麦 卵 大豆 りんご エネルギー 625 たんぱく質 脂質 16.8 16.2 塩分 炭水化物 2.6 99.1									
										丼 Bowl オムハヤシ 490円 Hashed pork and omelette 卵 豚肉 乳 小麦 大豆 りんご パナナ エネルギー 632 たんぱく質 脂質 15.9 22.3 塩分 炭水化物 2.6 86.7	丼 Bowl 麻婆豆腐丼 490円 Mapo tofu bowl 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 エネルギー 528 たんぱく質 脂質 19.5 11.5 塩分 炭水化物 1.6 82.5	丼 Bowl ソースカツ丼 490円 Pork cutlet with sauce on rice 豚肉 小麦 卵 大豆 りんご エネルギー 625 たんぱく質 脂質 16.8 16.2 塩分 炭水化物 2.6 99.1						
													夕食 Main dish A 煮込みハンバーグ 490円 Simmered hamburger steak with demi-glace sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳 エネルギー 336 たんぱく質 脂質 12.8 19.2 塩分 炭水化物 2.0 27.9	夕食 Main dish A 鶏肉の唐揚げ 530円 Deep-fried chicken 鶏肉 小麦 卵 大豆 エネルギー 387 たんぱく質 脂質 22.5 27.4 塩分 炭水化物 1.1 8.7	夕食 Main dish A 豚肉の味噌焼き 490円 Grilled pork with miso 豚肉 大豆 小麦 エネルギー 174 たんぱく質 脂質 13.1 9.7 塩分 炭水化物 1.7 7.0			
																麺 Noodle かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺 Noodle かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	麺 Noodle かけうどん/そば 300円 Kake Udon / Soba 小麦 そば 大豆 魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0

休業
Cafeteria closed



春は気候の変化に加え、就職や進学など環境の変化が大きい季節です。気温や環境の変化に順応できずに体内時計が乱れる方も多いのではないのでしょうか。体内時計が乱れると時差ボケのような状態になります。これを放置するとホルモンの分泌や自律神経の乱れが生じて、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病のリスクが高まり、認知機能にも影響を及ぼします。体内時計を正常に保つためには、「食事」「運動」「睡眠」で身体のリズムを整えることが大切です。

※都合により献立を変更させていただく場合があります。



★体内時計を整える1日の過ごし方(例)

- 朝：①決まった時間に起床する ②朝日を浴びて体内時計をリセットする ③朝食を摂る
- 昼：④18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目安に体を動かす ⑤昼寝する場合は15時までに行い、20分程度に留める
- 夕：⑥就寝前4時間はカフェインを含む飲み物を摂らない ⑦就寝の2時間前までに夕食を摂る
- 夜：⑧就寝1～2時間前にお風呂に入る ⑨夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を付ける

