## 表(令和6年8月20日~ 令和6年9月2日)☆ $\Rightarrow$ 玉 丘 寮

献立日   8月28日 (水)   8月29日 (木)   8月30日 (金)   8月31日 (土)   9月1日 (日)   9月2日 (月)   1日		<b>X</b> X			5年8月20日	13440-	<del>,,,</del> – – , – ,	<b>X E</b> L
翻りの柳川周   株式では	献立日	8月20日(火)	8月21日 (水)	8月22日(木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25日 (日)	8月26日 (月)
自 中角の仕球標告 切り干し大根のかり点 旅子トフライ カーンとしめじの 中華風スープ ラーグルト 豚メの無制が 焼きそば 長芋のボテトウラダ カイかめと葱の 中華風スープ ラーグルト 豚メカの出場が 日本ロスープ ラーグルト アインナーの 場がキューゲ コーグルト 大根の商産者 育様家の和私物 りつまだも四 のよのがあり をありの前か物 すまし汁 はん あどの香り満け 中海風スープ ラーグルト こはん あどの香り満け 中海風スープ コーグルト こはん あどの香り満け 中海風スープ コーグルト こはん あとけ 特別がら起かり 中海風スープ コーグルト こはん あそけ まのから場間 サカルコギ酸砂め すまし汁 こはん みそけ まし汁 高額の次フタード焼き 大塚と大成の無物 をきっりの前か物 すまし汁 こはん みそり まし汁 あそけ まのがも かいなともいの節の物 ボアトサラダ ごはん みそけ キャッツはき豚の口物 カーマスタード焼き かのこ汁 ボアトサラダ こはん みそけ まがかめともいしの節の物 ボアトサラダ こはん みそけ まのびが着 フロッコリーサラダ いけ カーコスの カーコスの カーコスの カーコスの カーコスの カーフルト フロールスロー ウー・アンルーソライト フロールスロー ウー・アンルーソジュース カーシーカスの一 カートライア・フライドキャン ウーフルースロー カースの カーフルースロー カースの カーフルースロー カードをおしました からいか的 物を イアーコンとれるこんの母子 カープルト コにん カーマー カーフルト カーマスターフルエマック フライドキャン カーフンタイト フロッカリカリ カースの カーフルト カースの カーフルースロー カーアイアンティーフシテュ カーアイアフライト カースの カースの カーフルースロー カーアイアンティー カースの カーマスターフルスロー カースの カーマスターフルスロー カーマスターフルスロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カースロー カータの フラスの フラスの フラスの フラスの フラスの フラスの フラスの フラス		豚肉の柳川風 味付けもずく 青きゅうり漬け	焼きさば ごぼうのしぐれ煮 しば漬け	スクランブルエッグ ごま昆布 ふりかけ	れんこんとツナのサラダ ロースハム のり佃煮	さばの塩焼き 焼売 グリーンサラダ 納豆 ふりかけ	野菜ジュース ハムステーキ ミートオムレツ 野菜ドレサラダ	豆腐チャンプルー きゅうりのたたき ふりかけ
中華風スープ   中華風スープ   フルーツ杏仁プリン   中華風スープ   フルーツ杏仁プリン   中華風スープ   フルーツ杏仁プリン   コエル   アイト   フェーグルト   コエル   アイト		牛肉の七味焼き 切り干し大根の炒り煮 ポテトフライ コーンとしめじの	鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の	豚キムチ 中華サラダ 揚げシューマイ 玉子スープ	麻婆茄子 海藻サラダ 揚げギョーザ レタスとしめじの	エビフライ ウィンナーの ケチャップ炒め 胡麻ドレサラダ	ささみ紫蘇カツ 豆腐ハンバーグ 大根の南蛮煮 青梗菜の和え物	じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え
タ 豚肉のたたも園 / 小えびの天ぶら			ヨーグルト					
第三章   2437kcal   2548kcal   2308kcal   2317kcal   2730kcal   2664kcal   2533kcal   2533kcal   2664kcal   2533kcal   2533kcal   2664kcal   2	タ	豚肉のたたき風 小えびの天ぷら	関東煮 トマトと	あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物	鶏肉の山賊炒め 春巻き	鶏のから揚げ プルコギ風炒め	鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ	赤魚の煮つけ たこ焼き
献立日   8月28日 (水)   8月29日 (木)   8月30日 (金)   8月31日 (土)   9月1日 (日)   9月2日 (月)   1	食	ゼリー	すまし汁	玉吸い			きのこ汁	
記はん みぞ汁   おいしい性乳パニラ	熱 量	2437kcal	2548kcal	2308kcal	2317kcal	2730kcal	2664kcal	2533kcal
# キャベツと焼き豚の和え物   下の上の   下の上の	献立日	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日(金)	8月31日 (土)	9月1日 (日)		<b>开</b> 注羽槽岩
食	朝	キャベツと焼き豚の和え物 とろろ	豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ	玉子焼き 大根おろし	魚の味噌煮 ハムの炒め物	おいしい牛乳バニラ ハーブウィンナー	ベーコンとれんこんの金平 青きゅうり漬け	 <u>肥満</u> /
□	食				バナナ	バジル入りコールスロー		肥満は、食べ過ぎや週
食 ポテトフライ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 西瓜 金平ごぼう 大根サラダ 混うれん草の和え物 スパゲティ コンソメスープ 型肥満です。 大根サラダ だはん ター さわらの南部焼き 内豆腐 大根とカニかまのサラダ きゅうりと ささみ竜田揚げ サタスのごまもみ 下半 イチ マタスのごまもみ 下半 イチ マタスのごまもみ 下半 イチ マクスのごまもみ 下半 イチ マクスのごまもみ 下半 イチ マクスのごまもみ 下半 イチ マクスのごまもみ イチ アナンドレッシングサラダ フレンチサラダ フレンチサラダ フレンチサラダ スパゲティ コンソメスープ 型肥満です。 フルスロー 野菜よせ揚げ 野菜よせ揚げ 野菜よせ揚げ 野菜コロッケ 鶏の天ぷら ぎに注意し、適正なエネラ。おすすめは「食物酸イタリアンドレッシングサラダ フレンチサラダ 乳酸菌飲料 切り不し大根煮 でス・カー マクスのごれて、 大根とカニかまのサラダ できみ竜田揚げ カリアンドレッシングサラダ フレンチサラダ フレンチサラダ カレーライス カレーライス コールスロー 野菜コロッケ 乳酸菌飲料 ジーグ・ファンチュー カリアンドレッシングサラダ フレンチサラダ シー・マー・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン	昼	クロワッサン ミートスパゲティ	牛肉コロッケ・カマンフライ サラダ	冷やしうどん 野菜のよせ揚げ	油淋鶏 焼きそばスパゲティ	鶏肉の照り焼き炒め えびカツ	エビクリームコロッケ フライドチキン	「皮下脂肪型肥満」と、 臓脂肪型肥満」があり、
タ さわらの南部焼き 肉豆腐 とんかつ ひき肉ビーフシチュー コールスロー 野菜よせ揚げ 野菜よせ揚げ 野菜の目煮 大根とカニかまのサラダ 麻婆豆腐 白身魚フライ 野菜コロッケ 鶏の天ぷら ぎに注意し、適正なエネ きゅうりと ささみ竜田揚げ 切り干し大根煮 ウィンナーポテト 乳酸菌飲料 刻みたくあん ゼリー 吸収を遅らせ、内臓間 豚汁 イタリアンドレッシングサラダ フレンチサラダ きのこや玄米、こんに をのこや玄米、こんに かんしき かんしき かんしき かんしき かんしき かんしき かんしき かんしき	<b>食</b>	ポテトフライ グレープフルーツジュース	ゆで玉子のマヨネーズサラダ トマトスープ	西瓜	金平ごぼう 大根サラダ	蒟蒻の甘辛炒め ほうれん草の和え物	スパゲティコンソメスープ	型肥満です。
食 レタスのごまもみ 牛乳 花野菜の和え物 春雨の酢の物 ゼリー 吸収を遅らせ、内臓間 豚汁 フレンチサラダ フレンチサラダ きのこや玄米、こんに	タ	さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮	肉豆腐 大根とカニかまのサラダ	とんかつ 麻婆豆腐	ひき肉ビーフシチュー 白身魚フライ	コールスロー 野菜コロッケ	野菜よせ揚げ 鶏の天ぷら	脂肪を減らすには、脂 ぎに注意し、適正なエネ
	食	レタスのごまもみ		花野菜の和え物	春雨の酢の物	乳酸菌飲料		う。おすすめは「食物繊 吸収を遅らせ、内臓間 きのこや玄米、こんにも
	熱 量	2734kcal	2800kcal	2324kcal	2767kcal	2901kcal	2295kcal	

## 生活習慣病

## 肥満がある

8月27日(火)

ごはん 野菜炒め

韓国のり

ごはん

ひじきと

ごはん

のっぺい汁 パイン缶

刻みたくあん

和風ハンバーグ

じゃがいものピリ辛煮 長芋のポテトサラダ

鶏肉のスパイシー揚げ チンゲン菜と

赤ウィンナーソテー

あげとセロリ、玉子のスープ

2340kcal

豚肉のソテー

みそ汁

要は 食べ過ぎや運動不足で内臓間がたまる

肥満は、食べ過ぎや運動不足などにより、体 に脂肪がたまった状態です。皮下に脂肪がつく 「皮下脂肪型肥満」と、内臓に脂肪がつく「内 |闙鴲肪型肥満」 があり、 前者は女性、 後者は男 性に多く見られます。特に問題なのは内臓脂肪 型肥満です。

対策 炭水化物は控えめに、食物繊維はたっぷりと

脂肪を減らすには、脂質や炭水化物のとり過 ぎに注意し、適正なエネルギー量を守りましょ う。おすすめは「食物繊維」。炭水化物の消化・ 吸収を遅らせ、内臓間肪がつくのを防ぎます。 きのこや玄米、こんにゃくなどにも豊富です。