



献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイクア常菜

#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
#####	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
				揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ﾌﾟﾛｯｶ (ｸﾞﾚｰﾌ)
				エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 493kcal たんぱく質 29.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.2g
# #	#REF! 揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らかか煮 こどもの日デザート	#REF! チキンカレー 南瓜煮 日向夏ゼリー	#REF! サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ブロッカ (ピーチ)	#REF! 豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	#REF! 鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	#REF! 魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 577kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 696kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.1g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
#####	#REF! おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカ (ｸﾞﾚｰﾌ)	#REF! 鮭のクリームチー きしめん 和え物 コーヒ牛乳プリン	#REF! にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	#REF! 鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	#REF! 魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	#REF! シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 ｶﾌﾌﾜｰ梅肉和え ブロッカ (ピーチ)
	エネルギー 611kcal たんぱく質 30.5g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.7g 脂質 9.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.7g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 579kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
# #	#REF! 豆腐の落とし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカ (青りんご)	#REF! 鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し プリン	#REF! 麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	#REF! かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	#REF! ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンゴのｺｺﾎｰﾄ	#REF! ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 594kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 500kcal たんぱく質 24.7g 脂質 6.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 647kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 633kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.8g
#####	#REF! ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	#REF! あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	#REF! 魚の野菜蒸 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	#REF! 揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	#REF! かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	#REF! にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ﾌﾟﾛｯｶ (ｸﾞﾚｰﾌ)
	エネルギー 753kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.7g 脂質 7.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 493kcal たんぱく質 29.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.2g

「五月病対策」

風薫の季節になりました。その一方で、五月はやる気が起きない、気分が落ち込む、そういった症状になる五月病が急増します。

改善させるには脳内物質である「セロトニン」が重要です、別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。

セロトニンの生成に必要な栄養素が含まれる食品を紹介します。

大豆製品

トリプトファンが多く含まれており、セロトニンの原料となります。

海藻類

マグネシウムが多く含まれており、セロトニンの生成を促進します。

まぐろ・かつお

ビタミンB6が多く含まれており、セロトニンの生成を促進します。



管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g（全粥なら330g）が含まれます。