



デイサービスセンターアルクCLASS献立表



	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)	8月20日 (日)								
昼食	ご飯 赤魚のみぞれ煮 とほろ煮 梅肉和え 金時煮豆 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め ふきの炒り煮 ゴマオイル和え ヨーグルトかけ 味噌汁	そうめん 甘辛煮 オレンジミルクゼリー 浅漬け	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き 切り昆布の煮物 盛り合わせサラダ 果物 味噌汁	かおりご飯 アジのさんか焼 里芋のごま煮 梅マヨサラダ たくあん漬け 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 南瓜のエビあんかけ わさび和え 果物 味噌汁	ご飯 カレーコロッケ 姫竹の煮物 ポン酢和え ミルクゼリー 味噌汁								
	間食	白玉あんみつ	天ぷらまんじゅう	夏祭り	豆乳ぷいん	ココアゼリー	チョコマーブル蒸しパン 梅ようかん								
	栄養価	熱量	625kcal	熱量	627kcal	熱量	598kcal	熱量	545kcal	熱量	535kcal	熱量	587kcal	熱量	623kcal
		蛋白質	21.6g	蛋白質	22.0g	蛋白質	18.8g	蛋白質	23.3g	蛋白質	20.4g	蛋白質	23.2g	蛋白質	18.8g
		脂質	11.9g	脂質	13.7g	脂質	13.0g	脂質	13.5g	脂質	15.7g	脂質	14.5g	脂質	13.5g
カルシウム		195mg	カルシウム	209mg	カルシウム	183mg	カルシウム	199mg	カルシウム	251mg	カルシウム	182mg	カルシウム	202mg	
	塩分	2.6g	塩分	2.5g	塩分	2.6g	塩分	2.5g	塩分	2.7g	塩分	2.7g	塩分	2.6g	

<ーロメモ>

ドカ食い改善のポイント！！「早食い」は満腹になる前に食べ過ぎてしまい、「ながら食い」は食べた量を自覚できずに食べ過ぎに繋がります。そして、1日2食にするなどの「まとめ食い」は空腹時間が長いので、食べ物が吸収されやすくなり、脂肪を溜めやすくなります。「ドカ食い」に繋がる食べ方を止めて、「食事時間を決めて、ゆっくり噛んで食べる」食事作法が、肥満予防の大原則になります。

- ・1口30回噛む。
- ・いつも同じ量を食べるクセをつける。
- ・「テレビを見ながら」や「仕事をしながら」食べない。
- ・小さい器で品数を増やす。

アルクCLASS 栄養科 山内 るみ