



週間献立表 WEEKLY MENU



4月22日 月Mon.		4月23日 火Tur.		4月24日 水Wed.		4月25日 木Thur.		4月26日 金Fri.		4月27日 土Sat.		4月28日 日Sun.			
昼食	主菜 Main dish A	チキンカツ	490円	主菜 Main dish A	鯖の塩焼き	490円	主菜 Main dish A	八宝菜	490円	主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース	490円	主菜 Main dish A	豚肉のねぎ塩炒め	490円
		Chicken cutlet			Grilled mackerel with salt			Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce			Deep-fried white fish with tartar sauce			Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce	
		鶏肉 小麦 卵 大豆			鯖 小麦 大豆 卵			豚肉 海苔 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 セラチン			魚 小麦 卵 大豆 乳			豚肉 大豆 小麦	
	主菜 Main dish B	豚肉の生姜焼き	490円	主菜 Main dish B	鶏天おろしポン酢	530円	主菜 Main dish B	あじフライ& 南瓜コロッケ	490円	主菜 Main dish B	イタリアン ハンバーグ	490円	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ	530円
		Grilled pork with ginger			Chicken tempura with grated radish & ponzu			Deep-fried horse mackerel & Pumpkin croquette			Grilled hamburg steak with tomato sauce			Deep-fried chicken	
		豚肉 大豆 小麦			鶏肉 小麦 大豆 卵			魚 小麦 卵 大豆 乳 牛肉			牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳			鶏肉 小麦 卵 大豆	
丼 Bowl	ポークハヤシライス	490円	丼 Bowl	かつめし	490円	丼 Bowl	鶏天チリソース丼	490円	丼 Bowl	カルビクッパ	490円	丼 Bowl	カツ丼	490円	
	Hashed pork rice			Katsumeshi			Chicken tempura with chili sauce bowl			Kalbi kukpap			Deep-fried pork cutlet rice bowl		
	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ			豚肉 小麦 卵 大豆			鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉			豚肉 卵 大豆 小麦 牛肉			豚肉 小麦 卵 大豆 魚 鶏 りんご		
夕食	主菜 Main dish A	豚天おろしポン酢	490円	主菜 Main dish A	かにクリームコロッケ	490円	主菜 Main dish A	白身魚の 南蛮漬け	490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ	490円	主菜 Main dish A	鯖の レモンペッパー焼き	490円
		Pork tempura with grated radish & ponzu			Crab in cream croquette			Deep-fried white fish drowned in vinegar			Beef croquette			Grilled mackerel with lemon & pepper	
		豚肉 小麦 大豆 卵			かに 魚 乳 小麦 海苔 鶏肉 大豆 セラチン			魚 小麦 大豆 卵			牛肉 小麦 卵 大豆 乳			鯖 大豆	
夕食	主菜 Main dish B	タンドリーチキン	530円	主菜 Main dish B	豚肉の青椒肉絲風	490円									
		Tandoori chicken			Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce										
		鶏肉 大豆 小麦 乳			豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉										
麺 Noodle	主菜 Main dish A	かけうどん/そば	300円	主菜 Main dish A	かけうどん/そば	300円	主菜 Main dish A	かけうどん/そば	300円	主菜 Main dish A	かけうどん/そば	300円	主菜 Main dish A	かけうどん/そば	300円
		Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba			Kake Udon / Soba	
		小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚			小麦 そば 大豆 魚	
カレー Curry	主菜 Main dish B	カレーライス	400円	主菜 Main dish B	カレーライス	400円	主菜 Main dish B	カレーライス	400円	主菜 Main dish B	カレーライス	400円	主菜 Main dish B	カレーライス	400円
		Curry rice			Curry rice			Curry rice			Curry rice			Curry rice	
		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	

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

