

# 2019年3月行事予定表・献立表



月	火	水	木	金	土・日
				<b>1 エンジョイチーム リフレッシュ事業</b> 689 <sup>千</sup> カロリー ごはん あじのからあげ 野菜ソテー みそ汁	<b>2</b>  <b>3</b>
<b>4</b> 798 <sup>千</sup> カロリー パン 鶏の香味ソース さつまいもサラダ 飲み物	<b>5 エンジョイチーム リフレッシュ事業</b> 769 <sup>千</sup> カロリー ごはん 煮魚 高野豆腐の博多揚げ みそ汁	<b>6</b> 677 <sup>千</sup> カロリー ごはん エビフライ 温野菜サラダ みそ汁	<b>7</b> 731 <sup>千</sup> カロリー ごはん 麻婆豆腐 サラダ スープ	<b>8 利用者工賃支給日 エンジョイリフレッシュ事業</b> 682 <sup>千</sup> カロリー ごはん さばのみそ煮 おひたし すまし汁 フルーツ	<b>9 ベルフレンド 春まつり</b>  <b>10</b>
<b>11</b> 795 <sup>千</sup> カロリー パン ホワイトシチュー ツナサラダ	<b>12</b> 701 <sup>千</sup> カロリー 三色丼 厚揚げの煮物 みそ汁 デザート	<b>13</b> 784 <sup>千</sup> カロリー 向野園風カレーうどん アスパラのおひたし デザート	<b>14 歯科検診</b> 681 <sup>千</sup> カロリー ごはん 魚のフライ ぬた すまし汁 デザート	<b>15</b> 614 <sup>千</sup> カロリー ライス ハンバーグ 添え野菜 五目スープ	<b>16</b>  <b>17</b>
<b>18</b> 632 <sup>千</sup> カロリー 韓国風混ぜご飯 ひじきの白和え スープ	<b>19</b> 730 <sup>千</sup> カロリー きしめん 天ぷら フルーツ	<b>20</b> 723 <sup>千</sup> カロリー 雑穀米 魚の西京焼き 豆腐とえびのうま煮 飲み物	<b>21 春分の日</b>  	<b>22</b> 641 <sup>千</sup> カロリー パン チキンカツ マカロニサラダ コーヒー牛乳	<b>23</b> 605 <sup>千</sup> カロリー ねぎとろ丼 炊き合わせ みそ汁 飲み物 <b>24</b>
<b>25</b> 736 <sup>千</sup> カロリー 焼きそば 焼きさばのサラダ風 デザート	<b>26</b> 759 <sup>千</sup> カロリー ミートスパゲティ 切干大根のサラダ デザート	<b>27 ワーキング 菓子工房リフレッシュ事業</b> 656 <sup>千</sup> カロリー ごはん 煮魚 お浸し みそ汁 デザート	<b>28</b> 705 <sup>千</sup> カロリー ポークカレー サラダ 飲み物	<b>29 カルシウムデー</b> 579 <sup>千</sup> カロリー ごはん 魚のソテー サラダ すまし汁	<b>30</b>   <b>31</b>

## <今月の料理紹介>

### はるまき



材料10本分	1袋(10枚)
春巻き皮	15g
豚肉	10g
ゆでたけのこ	1g
きくらげ	1/2本
にんじん	5g
春雨	15g
もやし	3g
にら	小さじ1
ごま油	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

### 作り方

1. 春雨はゆでて、5~6cmの長さに切っておく。
2. きくらげは水にもどしせん切りにしておく。
3. 豚肉をごま油をひいたフライパンで炒め、にんじん、もやし2のきくらげを入れ炒める。
4. 火が通ったら1の春雨を入れ酒、みりん、砂糖、しょうゆで味を整える。
5. 4で炒めた具材は冷ましておき、ざるにあげるなどして水気をきっておく。
6. 春巻き皮で具材を巻き水溶き小麦粉で最後に留める。ここで詰めすぎると揚げた時に破裂する。
7. 170度の油で揚げると春巻き皮にこんがりと焼き色がつくまで揚げる。



## 糖質の摂り方

### ☆極端な糖質制限について

糖質は体のエネルギー源になるだけでなく脳の栄養として重要です。極端な糖質制限は、筋肉量が落ちたり体内にケトン体という物質が増えて嘔吐や腹痛などがおこる恐れもあります。かといってとりすぎると肥満や高血糖を招くので控えめにするなど極端に制限しないほうが良いでしょう。

### ☆血糖値が高めの方が甘いものを食べる時は、食事と食事の間(食間)に食べるよりも食後に食べる方が良いでしょう。

これは、間食は空腹時に甘いものを食べることになり、血糖値が一気にあがるのでインスリンの分泌が急増します。インスリンには脂肪を合成する働きもありそのため太りやすくなります。ですから食後なら血糖値が上がっているので血糖値の急上昇を防ぐことができるでしょう。

### ただし

### ☆食事後の別腹

食後にケーキなどを見て「食べたい！」と感じると脳がそれに反応して中枢神経に働きかけ胃にスペースを作って食欲をおこさせることが明らかになっています。食後にこのデザートは「別腹、食べられる！」と思うのはこの状態でいから前述の食後に食べる方が良いでしょう。と言ってもエネルギーの摂り過ぎにならないよう食事はいつもより控えめにするなどして調節しましょう。