

# \* \* 今週のメニュー \* \*

12月 1日 から1週間

日	曜日	《朝食》	摂取カロリー	《夕食》	摂取カロリー	
1	日	食事の提供はありません				
2	月	ハンバーグ スパゲティサラダ 漬物セット そうめんのみそ汁	369kcal	揚げ魚の野菜あんかけ 胡麻高菜 五目豆 椎茸のみそ汁	696kcal	
3	火	目玉焼き 里芋土佐煮 ふいかけ ワカメと麩のみそ汁	411kcal	ハヤシライス 唐揚げ&ミニサラダ フルーツ コンソメスープ	662kcal	
4	水	食パン・牛乳・コーヒー ナゲット&ポテト 青菜とベーコンのバター炒め コンソメスープ	596kcal	麻婆豆腐 餃子 華風和え かき玉汁	607kcal	
5	木	牛肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のお浸し 納豆 南瓜のみそ汁	432kcal	チキンのきのこクリームかけ マカロニサラダ 切干大根煮 カレースープ	631kcal	
6	金	鮭の味噌焼き 温奴 海苔佃煮 もやしのみそ汁	254kcal	きつねうどん ごぼうのそぼろ炒め ゼリー ワカメご飯	614kcal	
7	土	食パン・牛乳・コーヒー コロッケ ナポリタン キャベツスープ	581kcal	豚肉のおろしソースかけ ひじき煮 さつま芋サラダ 玉ねぎのみそ汁	602kcal	

※上記のカロリーはご飯を含まない数値です。下記のお好みのご飯の数値をプラスして下さい!

小盛り: 214kcal    ご飯普通盛り・丼小盛り: 285kcal    大盛り・丼普通盛り: 428kcal    丼大盛り 570kcal

一日のエネルギー必要量 ⇒ **男性: 2,650kcal**    **女性: 2,050kcal**

(一日のエネルギー必要量は平均値です。年齢や身体活動レベルで変わってきます。)

今週の一言

☆☆☆

カフェインで脂肪が燃えるって本当?

☆☆☆



コーヒーやお茶などに含まれるカフェインには、さまざまな効果が期待されていますが、その中に、脂肪の燃焼を促進させる効果もあってご存知でしたか? カフェインが交感神経を刺激して、体内に蓄積された脂肪を分解し、分解された脂肪酸が血中に迷い込まれることで、エネルギーとして使われるんだそうです。でもそのエネルギーを運動などで消費しないことには、再び元の脂肪へと逆戻りなので、コーヒーやお茶を飲んだだけではダイエットにならないのです。この効果を得るには、運動する20~30分前にカフェインを摂るのが最適とか。でも糖と一緒に摂ると、その効果を阻害してしまうので、砂糖は加えずにどうぞ。

※メニューが変更になる場合があります。予めご了承ください。