

上ランチメニュー

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 * 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。
 * 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。
 * 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。
 * 電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

日付	月 4月29日 ☀	火 4月30日	水 5月1日	木 5月2日	金 5月3日	土 5月4日
料理名	イカフライ 野菜肉巻き照焼 クリームシチュー 春雨中華酢 その他数品	豚丼風煮 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ いんげん黒ごま和え その他数品	牛肉入コロッケ 切干煮付 ひじきサラダ 白菜辛し和え その他数品	コーングラタン 鶏もも唐揚 焼ビーフン カニマリネ その他数品	メンチカツ 白身魚と豆腐のしんじょう塩だれ焼 油揚げと蓮根の味噌煮 蒸し鶏サラダ その他数品	オムレツ あぶり焼チキン 細切昆布味噌煮 ツイストマカロニサラダ その他数品
	エネルギー695kcal たんぱく質15.8g 脂質15.5g 塩分3.3g	エネルギー650kcal たんぱく質23.1g 脂質9.7g 塩分3.9g	エネルギー776kcal たんぱく質17.1g 脂質24.2g 塩分2.9g	エネルギー712kcal たんぱく質15.2g 脂質17.5g 塩分3.0g	エネルギー894kcal たんぱく質19.8g 脂質32.0g 塩分3.4g	エネルギー754kcal たんぱく質21.5g 脂質19.8g 塩分3.2g
日付	5月6日 ☀	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
料理名	海老かつ 海鮮チヂミ ひじき煮 れんこんごまドレサラダ その他数品	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 ベーコンランチかつ 麻婆春雨 シェルサラダ その他数品	鶏もも唐揚 オムレツ 金平れんこん 春雨ごまドレサラダ その他数品	鶏すき焼風煮 コーンフライ スパゲティチリソース 生野菜サラダ その他数品	天ぷら盛合せ 黒酢あんかけ肉団子 キャベツとしめじの煮物 若布と花麩の酢の物 その他数品	ピザメンチ ミニペンネ梅しそ 油揚げと牛蒡の味噌煮 もやしごま酢和え その他数品
	エネルギー743kcal たんぱく質14.8g 脂質12.7g 塩分3.5g	エネルギー1038kcal たんぱく質18.5g 脂質48.1g 塩分3.9g	エネルギー721kcal たんぱく質20.9g 脂質17.4g 塩分3.2g	エネルギー722kcal たんぱく質14.6g 脂質14.3g 塩分3.7g	エネルギー733kcal たんぱく質18.4g 脂質15.0g 塩分2.4g	エネルギー751kcal たんぱく質16.8g 脂質18.3g 塩分3.5g
日付	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
料理名	オムレツ 餃子野菜あんかけ コーンクリームシチュー ツナマリネ その他数品	グラタン風フライ シュウマイ 野菜コンソメ煮 かぼちゃサラダ その他数品	ミートマカロニグラタン チキンカツ たけのこ山菜煮 大根レモン風味 その他数品	ハンバーグデミソース ミニペンネ明太子 ひじき大豆煮 ポテトサラダ その他数品	豚すき焼風煮 バジリコスパソテー 生野菜サラダ 切干ピーナッツ和え その他数品	バターコロッケ 網目ハンバーグ塩だれ焼 キャベツとちくわの煮物 蓮根サラダ その他数品
	エネルギー629kcal たんぱく質15.7g 脂質9.9g 塩分3.2g	エネルギー801kcal たんぱく質21.3g 脂質25.6g 塩分2.2g	エネルギー749kcal たんぱく質20.3g 脂質11.8g 塩分3.2g	エネルギー701kcal たんぱく質18.4g 脂質15.0g 塩分3.3g	エネルギー664kcal たんぱく質16.6g 脂質12.0g 塩分3.5g	エネルギー811kcal たんぱく質16.2g 脂質24.1g 塩分3.0g
日付	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
料理名	ごま油香るラビオリ 目玉風オムレツ 細切昆布煮 野菜マリネ その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 鶏もも塩麩唐揚 スパゲティナポリタン もやし中華酢 その他数品	冷ややっこ 野菜コロッケ 切干大根味噌煮 春雨サラダ その他数品	天ぷら盛合せ こんにゃく煮 かぼちゃいとこ煮 若布ごまドレサラダ その他数品	親子丼風煮 ピーマン肉詰フライ 蓮根ねぎごまドレサラダ オクラパリ辛ゴマ和え その他数品	白身フライピザ風焼 海鮮チヂミ 五目大豆煮 ツナサラダ その他数品
	エネルギー645kcal たんぱく質14.3g 脂質9.5g 塩分2.3g	エネルギー913kcal たんぱく質21.1g 脂質33.1g 塩分3.9g	エネルギー857kcal たんぱく質20.9g 脂質26.2g 塩分3.9g	エネルギー860kcal たんぱく質16.8g 脂質21.4g 塩分6.7g	エネルギー699kcal たんぱく質20.0g 脂質16.2g 塩分3.3g	エネルギー824kcal たんぱく質21.2g 脂質22.2g 塩分3.7g
日付	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
料理名	メンチカツ 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 切干大根洋風煮 青のり入ポテトサラダ その他数品	チキンカレー バジルスパゲティ カニサラダ わらび餅 その他数品	コーングラタン ハムカツ 大根当座煮 ひじきサラダ その他数品	イカフライ 菜の花オムレツ 肉じゃが煮 牛蒡サラダ その他数品	かき揚 チキン塩だれ焼 油揚げと蓮根の味噌煮 きのこマリネ その他数品	玉子サラダフライ お好み焼 たけのこ煮 ミニペンネサラダ その他数品
	エネルギー797kcal たんぱく質18.8g 脂質22.5g 塩分4.1g	エネルギー798kcal たんぱく質17.9g 脂質21.5g 塩分3.5g	エネルギー855kcal たんぱく質14.9g 脂質29.9g 塩分4.0g	エネルギー797kcal たんぱく質20.5g 脂質21.7g 塩分3.6g	エネルギー661kcal たんぱく質19.3g 脂質12.6g 塩分2.2g	エネルギー775kcal たんぱく質16.7g 脂質23.2g 塩分3.4g

※栄養価表示は主食の370kcalを含みます

<低栄養・痩せ>

肥満になると、糖尿病や心筋梗塞などのリスクが上がるから気をつけよう、痩せようという意識がみなさんの中にあるのではないのでしょうか？しかし、低栄養・痩せになり過ぎてしまってもいけません。
 低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態のことです。しっかり食べているつもりでも、単調な食事(ごはんと味噌汁のみ、麺類のみなど)になっていたり、好きなものばかり食べていたりすると健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が不足している場合があります。特に痩せている人は栄養が足りているのか注意が必要になります。
 年をとるにつれて体の筋肉や水分が減るため、低栄養になると「免疫力や体力、筋力の低下」「骨量減少による骨折の危険性」「認知機能の低下」などの症状が起こりやすくなると言われています。それがさらに重くなり、食べる力が失われ、寝たきり状態になる危険性も高まります。そのため、高齢者にとっては、肥満やメタボリックシンドロームよりも警戒が必要になります。