

ヘルシーメニュー

日付	月	火	水	木	金	土
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	
料理名	三角春巻 焼ビーフン 大根とさつま揚げの煮物 ごま団子 メンマ丼	マカロニグラタン 網目ハンバーグ照焼 野菜コンソメ煮 プチケーキ(シヨコラ) カレーピラフ 小麦・卵・乳	海鮮大焼売 ミニペンネペロンチーノ たけのこ山菜煮 ミニピンク餅 プルコギ丼 えび・かに・小麦・卵	チキンカツ 白菜としめじの煮物 れんこんマヨ和え キャンディチーズ 若布とコーン御飯 小麦・卵・乳	GW休業	GW休業
アレルギー	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵	小麦・卵・乳		
	エネルギー-526kcal たんぱく質11.0g 脂質11.3g 塩分3.6g	エネルギー-568kcal たんぱく質14.7g 脂質14.7g 塩分5.3g	エネルギー-501kcal たんぱく質15.5g 脂質7.6g 塩分2.9g	エネルギー-512kcal たんぱく質12.8g 脂質11.1g 塩分3.2g		
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	手作り春巻 シェルマカロニサラダ ひじき煮 プチケーキ(メイプル) 若布としらす御飯	野菜と豆腐の玉子寄せ葛あん 大根コンソメ煮 ポイル野菜サウザンドレサラダ アニマルビスケット ちらし寿司	ミートマカロニグラタン オムレツ かぼちゃレーズン煮 フルーツゼリー 若菜と梅しそ御飯	鶏もも塩だれ焼 コーンクリームシチュー ミックスサラダ わらび餅(黒糖) きのこピラフ	コーンフライ スパゲティミートソース なす生姜醤油 ミニいちご大福 海苔御飯	塩だれ焼肉 白身フライ カニサラダ プチシュー(いちご) 明太子御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳
	エネルギー-560kcal たんぱく質12.5g 脂質15.2g 塩分3.6g	エネルギー-537kcal たんぱく質11.3g 脂質12.6g 塩分4.6g	エネルギー-530kcal たんぱく質13.1g 脂質7.4g 塩分3.6g	エネルギー-635kcal たんぱく質15.2g 脂質15.3g 塩分5.7g	エネルギー-597kcal たんぱく質12.1g 脂質17.0g 塩分2.4g	エネルギー-583kcal たんぱく質16.1g 脂質18.7g 塩分2.9g
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	もちもち水餃子 干し豆腐の和え物 チャプチェ風煮 ミレービスケット ピビンバ丼	コーングラタン 野菜肉巻塩だれ焼 かぼちゃレモン煮 フルーツ寒天 ケチャップライス	ヒレカツみそだれ れんこん和風ドレサラダ じゃが芋コンソメ煮 ヨーグルトゼリー 干しエビと枝豆ごはん	白身魚と豆腐のしんじょう照焼 金平牛蒡 シェルマカロニオーロラ和え パインシロップ漬 稲荷寿司	天ぷら盛合せ 五目大豆煮 もみじ卸 プチシュー(抹茶) 菜飯	肉野菜みそ炒め カニ風味シュウマイ バジリコスパソテー プチケーキ(はちみつ) のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	えび・かに・小麦・卵	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳
	エネルギー-546kcal たんぱく質19.1g 脂質13.1g 塩分4.3g	エネルギー-545kcal たんぱく質13.4g 脂質8.1g 塩分4.7g	エネルギー-560kcal たんぱく質16.0g 脂質11.5g 塩分3.1g	エネルギー-573kcal たんぱく質14.3g 脂質14.6g 塩分4.4g	エネルギー-600kcal たんぱく質14.8g 脂質14.9g 塩分3.1g	エネルギー-550kcal たんぱく質15.2g 脂質12.9g 塩分2.1g
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	ホキの西京焼 キャベツとちくわの煮物 青のり入ポテトサラダ みかんシロップ漬 かき揚げ丼	梅しそ香るささみフライ 茄子の味噌煮 もやし中華酢 もっちーな(いちご) おかか御飯	厚切豚ロース照焼 ジャーマンポテト ひじきサラダ プチシュー 五目寿司	エビフライ 大豆ミートケチャップ煮 四色甘酢 チョコマシュマロ メンマ丼	マカロニグラタン 豆腐ハンバーグ生姜焼 エビマヨサラダ なかよしゼリー 若布と明太子御飯	豚生姜焼 野菜コロッケ 春雨チリソース煮 ミニよもぎ餅 ゆかり御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	小麦
	エネルギー-535kcal たんぱく質13.1g 脂質10.4g 塩分2.8g	エネルギー-550kcal たんぱく質14.9g 脂質17.7g 塩分2.5g	エネルギー-571kcal たんぱく質16.0g 脂質14.4g 塩分6.9g	エネルギー-553kcal たんぱく質16.6g 脂質13.0g 塩分3.0g	エネルギー-527kcal たんぱく質11.7g 脂質13.7g 塩分4.5g	エネルギー-553kcal たんぱく質16.1g 脂質9.3g 塩分3.7g
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	ハンバーグトマトソース ねぎ塩スパゲティ 枝豆サラダ ピーチゼリー ピラフ	鶏もも竜田揚 ビーフシチュー カニマリネ いちごチョコマシュマロ お豆と雑穀御飯	海老かつ 大根当座煮 オクラとツナの生姜醤油和え プチケーキ(キャラメル) 肉みそ御飯	じゃが芋のマヨ焼 紅生姜入オムレツ 野菜コンソメ煮 黄桃シロップ漬 若布と鮭御飯	野菜つくね照焼 高野豆腐の煮物 ミニペンネサラダ プチシュー(チョコ) カニちらし寿司	チンジャオロース 三角春巻 じゃが芋と椎茸の煮物 ごま団子 かつおふりかけ御飯
アレルギー	かに・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳
	エネルギー-564kcal たんぱく質18.8g 脂質12.9g 塩分5.7g	エネルギー-599kcal たんぱく質14.8g 脂質17.1g 塩分3.1g	エネルギー-600kcal たんぱく質19.3g 脂質16.0g 塩分3.3g	エネルギー-527kcal たんぱく質11.7g 脂質13.7g 塩分4.5g	エネルギー-583kcal たんぱく質15.9g 脂質14.9g 塩分4.8g	エネルギー-564kcal たんぱく質13.7g 脂質10.5g 塩分2.1g

* 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ください。
 * 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

<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。