

	月	火	水	木	金	土
日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
料理名	スチームチキン照焼	茄子ミートグラタン	ロールキャベツ	手作り春巻	本鮪のメンチカツ	塩だれ焼肉
	ひじきサラダ	筍しゅうまい	シエルマカロニごまドレサラダ	三色甘酢	ミニペンネサラダ	ミニ野菜コロッケ
	白菜ツナ煮	金平牛蒡	南瓜甘煮	チャプチェ風	細切昆布煮	大根そぼろ煮
アレルギー	どうぶつえんゼリー	黄桃シロップ漬	ミレービスケット	黒糖わらび餅	チョコプチケーキ	プチシュー
	かき揚げ	若布コーン御飯	きのこピラフ	プルコギ丼	かに散らし寿司	明太子御飯
	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦
	エネルギー576kcal たんぱく質16.5g	エネルギー523kcal たんぱく質11.9g	エネルギー562kcal たんぱく質10.9g	エネルギー563kcal たんぱく質13.7g	エネルギー532kcal たんぱく質11.1g	エネルギー552kcal たんぱく質13.5g
	脂質12.7g 食塩3.5g	脂質15.8g 食塩3.9g	脂質10.5g 食塩5.4g	脂質14.3g 食塩2.8g	脂質12.3g 食塩4.5g	脂質15.9g 食塩2.6g
日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
料理名	えびフライ	サワラの照焼	ねぎ入オムレツ	野菜つくね塩だれ焼	コーングラタン	チンジャオロース
	ポテトサラダ	ウインナーのマリネ	れんこん青じそドレ和え	春雨サラダ	チキンカツ	ニラ饅頭
	白菜コンソメ煮	高野豆腐の煮物	蒟蒻のピリ辛煮	大根かにくずあん煮	南瓜いとこ煮	若布の酢の物
アレルギー	抹茶わらび餅	ミニピンク餅	メイプルプチケーキ	ごま団子	みかんシロップ漬	ピーチゼリー
	若布と高菜御飯	牛ごぼう御飯	味噌カツ丼	ちらし寿司	カレーピラフ	のり玉ふりかけ御飯
	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー517kcal たんぱく質9.8g	エネルギー525kcal たんぱく質16.4g	エネルギー589kcal たんぱく質16.5g	エネルギー543kcal たんぱく質13.3g	エネルギー587kcal たんぱく質14.9g	エネルギー589kcal たんぱく質13.6g
	脂質12.7g 食塩3.8g	脂質10.1g 食塩3.5g	脂質15.5g 食塩3.3g	脂質11.6g 食塩4.5g	脂質12.6g 食塩5g	脂質17.8g 食塩2.4g
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
料理名	柚子香るたらのひとくちフライ	野菜肉巻き塩だれ焼	天ぷら盛り合わせ	じゃがいものマヨネーズ焼	鶏ももの梅おろし唐揚げ	肉野菜の味噌炒め
	スパゲティサラダ	エビマヨサラダ	キャベツと油揚げの煮物	豆腐ハンバーグの生姜焼	れんこんねぎごまドレサラダ	海鮮焼売
	若竹煮	じゃが芋の煮物	紅葉卸し	切干煮付	きのこクリーム煮	三色サラダ
アレルギー	黒糖まんじゅう	キャラメルプチケーキ	柿団子	フルーツ寒天	いちごプチシュー	チョコマシュマロ
	肉みそ御飯	若布御飯(ごま入り)	五目寿司	干しエビ & 枝豆御飯	お豆と雑穀御飯	かつおふりかけ御飯
	卵,小麦	卵,乳,小麦,えび	卵,小麦,えび	卵,小麦,えび	卵,乳,小麦,かに	卵,乳,小麦,えび,かに
	エネルギー549kcal たんぱく質16.6g	エネルギー523kcal たんぱく質12g	エネルギー577kcal たんぱく質12.6g	エネルギー596kcal たんぱく質13.4g	エネルギー501kcal たんぱく質13.3g	エネルギー514kcal たんぱく質17g
	脂質11.5g 食塩2.5g	脂質9.5g 食塩4.3g	脂質11.2g 食塩3.8g	脂質22.2g 食塩2.7g	脂質16.1g 食塩2.7g	脂質12.3g 食塩3.1g
日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
料理名	豚ロースの照焼	マカロニグラタン	チーズ入つくね	サーモンマヨフライ	焼ぎょうざ	豚生姜焼き
	れんこんゆず醤油ドレ和え	ハムカツ	大豆のマヨサラダ	おくら梅しそ和え	カニマヨ和え	帆立風味フライ
	油揚げの金平	コーンマリネ	白菜としめじの煮物	ひじき煮	キャベツと竹輪の煮物	白菜からし和え
アレルギー	カスタードプチケーキ	いちご風味大福	パインシロップ漬	チョコプチシュー	わんにゃんミニゼリー	水まんじゅう
	若布と鮭御飯	おかか御飯	ピラフ	助六寿司	鶏チリ丼	ゆかり御飯
	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,かに	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,かに	卵,乳,小麦,えび,かに
	エネルギー543kcal たんぱく質14.2g	エネルギー596kcal たんぱく質12g	エネルギー538kcal たんぱく質15.6g	エネルギー547kcal たんぱく質14.8g	エネルギー570kcal たんぱく質17.4g	エネルギー515kcal たんぱく質17.1g
	脂質13.3g 食塩3.9g	脂質14.4g 食塩2.9g	脂質14.1g 食塩5.3g	脂質15g 食塩3.9g	脂質14g 食塩3.3g	脂質7.6g 食塩4.3g
日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼	たけのこコロッケ	ミートマカロニグラタン	鶏ももの照焼	さば大葉フライ	塩だれ焼肉
	ツナマリネ	茄子生姜醤油	菜の花入オムレツ	れんこんマヨサラダ	春雨ごまドレサラダ	三角春巻
	春雨チリソース煮	白菜ツナ煮	じゃが芋コンソメ煮	シエルマカロニトマトドレ和え	大豆ミートの挽肉カレー	若布と花麩の酢の物
アレルギー	ミニよもぎ餅	きなこわらび餅	はちみつプチケーキ	豆乳入白まんじゅう	ミレービスケット	プチシュー
	メンマの甘辛丼	かにちらし寿司	若布コーン御飯	かき揚げ	もち麦御飯	明太子御飯
	卵,乳,小麦	卵,小麦,かに	卵,乳,小麦,えび	卵,小麦,えび	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,えび
	エネルギー600kcal たんぱく質17.7g	エネルギー559kcal たんぱく質13.2g	エネルギー513kcal たんぱく質12.6g	エネルギー600kcal たんぱく質14.1g	エネルギー541kcal たんぱく質12.3g	エネルギー518kcal たんぱく質11.9g
	脂質16.2g 食塩3.4g	脂質15.8g 食塩4.7g	脂質9.5g 食塩3.9g	脂質14.7g 食塩3.2g	脂質14.8g 食塩2g	脂質14.8g 食塩2.5g

＊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。

＊配達の際に前日以前のお弁当が確認出来た場合は、安全の為に全て回収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。

＜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。