

上ランチメニュー

	月 8月31日	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日
日付						
料理名	アジフライ ネギオムレツ 白菜としめじの煮物 ミニペンネサラダ その他数品	ポークカレー チキンナゲット ねぎ塩スパゲティ 枝豆サラダ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ だし巻玉子 切干大根味噌煮 春雨コールスローサラダ その他数品	エビカツ ウインナー キャベツとツナの玉子とじ煮 冷奴 その他数品	マカロニグラタン ウインナーソースカツ ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ その他数品	チキンステーキ プレーンオムレツ 大根煮 カニマリネ その他数品
	エネルギー713kcal たんぱく質17.8g 脂質22.4g 塩分2.3g	エネルギー763kcal たんぱく質17.5g 脂質22.2g 塩分2.7g	エネルギー806kcal たんぱく質20.6g 脂質26.5g 塩分4.2g	エネルギー634kcal たんぱく質20.5g 脂質15.6g 塩分2.7g	エネルギー795kcal たんぱく質20.3g 脂質21.3g 塩分4.4g	エネルギー653kcal たんぱく質18.7g 脂質11.8g 塩分3.2g
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	イカメンチカツ 甘酢あん棒肉団子 油揚げと牛蒡の味噌煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	カレイ唐揚げ トマトミートオムレツ ひじき大豆煮 マカロニサラダ その他数品	茄子ミートグラタン 野菜肉巻きフライ 野菜コンソメ煮 蓮根サラダ その他数品	天ぷら盛合せ 細切昆布煮 野菜マリネ 紅葉卸 その他数品	豚すき焼き風煮 たらこスパゲティ 生野菜サラダ ホタテ風味フライ その他数品	グラタン風フライ ほうれん草オムレツ キャベツとさつま揚げの煮物 牛蒡サラダ その他数品
	エネルギー731kcal たんぱく質17.9g 脂質19.3g 塩分2.6g	エネルギー765kcal たんぱく質20.9g 脂質25.9g 塩分3.1g	エネルギー748kcal たんぱく質15.0g 脂質23.1g 塩分2.9g	エネルギー734kcal たんぱく質17.7g 脂質18.2g 塩分2.4g	エネルギー645kcal たんぱく質15.1g 脂質12.1g 塩分3.4g	エネルギー763kcal たんぱく質15.4g 脂質21.0g 塩分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	グリルハンバーグオニオンソースがけ さわら大葉フライ 切干煮付 春雨中華酢 その他数品	ミートマカロニグラタン たっぷりコーンフライ 鶏ごぼうの生姜煮 大根サラダ その他数品	揚げ餃子野菜あんかけ 豆腐ステーキ クリームシチュー 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品	親子丼風煮 高菜入り饅頭 梅しそスパゲティ コーンサラダ その他数品	エビフライ 菜の花オムレツ ひじき煮 マカロニオーロラソース和え その他数品	白身フライピザ風焼 ミニ焼売 五目大豆煮 ツナマリネ その他数品
	エネルギー787kcal たんぱく質21.8g 脂質21.8g 塩分4.0g	エネルギー737kcal たんぱく質16.0g 脂質14.6g 塩分3.1g	エネルギー663kcal たんぱく質14.1g 脂質16.2g 塩分3.6g	エネルギー751kcal たんぱく質19.9g 脂質21.9g 塩分4.0g	エネルギー743kcal たんぱく質17.8g 脂質20.5g 塩分2.4g	エネルギー785kcal たんぱく質24.0g 脂質18.1g 塩分3.3g
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	ツナマヨオムレツ 野菜とひじきの豆腐塩だれ焼 切干大根洋風煮 蓮根ごまドレサラダ その他数品	マグロ野菜カツ 野菜つくね生姜焼 南瓜のそぼろ煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	豚丼風煮 ミニ四角玉子とじ バジリコスパゲティ カニサラダ その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 カレーメンチカツ 油揚げと蓮根の味噌煮 コーンマリネ その他数品	天ぷら盛合せ キャベツと竹輪の煮物 春雨サラダ 抹茶塩 その他数品	ハムカツ 紅生姜オムレツ 白菜としめじの煮物 若布コールスローサラダ その他数品
	エネルギー652cal たんぱく質15.6g 脂質13.6g 塩分3.5g	エネルギー808kcal たんぱく質21.4g 脂質22.1g 塩分3.6g	エネルギー682kcal たんぱく質19.0g 脂質15.9g 塩分2.8g	エネルギー936cal たんぱく質18.1g 脂質34.8g 塩分3.6g	エネルギー757cal たんぱく質13.5g 脂質23.6g 塩分2.6g	エネルギー717kcal たんぱく質16.2g 脂質21.6g 塩分2.2g
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	手作り春巻 オムレツ 金平牛蒡 青のり入りポテトサラダ その他数品	コーングラタン 野菜コロッケ 白菜と油揚げの煮物 きのこマリネ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ 切干大根味噌煮 シエルサラダ おくらなめ茸和え その他数品	ロースとんかつ 玉子とじ煮 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 春雨コールスローサラダ その他数品	鶏すき焼き風煮 豆腐ナゲット サワークリームスパゲティ 枝豆サラダ その他数品	アジフライ 蓮根つくね山賊焼 大根当座煮 若布と花麩の酢の物 その他数品
	エネルギー675kcal たんぱく質16.5g 脂質16.0g 塩分3.5g	エネルギー738kcal たんぱく質13.7g 脂質15.6g 塩分3.1g	エネルギー863kcal たんぱく質21.5g 脂質29.5g 塩分4.1g	エネルギー801kcal たんぱく質19.0g 脂質24.5g 塩分4.5g	エネルギー754kcal たんぱく質18.6g 脂質19.1g 塩分4.3g	エネルギー722kcal たんぱく質18.8g 脂質16.3g 塩分3.0g

＊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。
＊電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

※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。