

並ランチメニュー

|          | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----------|---|---|--|--|---|--|
| 日付       | 12月29日  | 12月30日                                    | 12月31日   | 1月1日   | 1月2日                                      | 1月3日                                       |
| 料理名      | お休み   |   |  |  |   |  |
| 日付       | 1月5日  | 1月6日                                      | 1月7日   | 1月8日<br>たけのご飯  | 1月9日                                      | 1月10日                                      |
| 料理名      | 野菜肉巻きフライ<br>麻婆春雨<br>青のり入ポテトサラダ<br>辛子きくらげ          | 天ぷら盛合せ<br>大根味噌煮<br>蓮根ねぎゴマドレサラダ<br>抹茶塩     | 鶏すき焼き風煮<br>和風だしコロッケ<br>バジリコスパソテー<br>もやしごま酢和え   | じゃが芋とコーンのマヨ焼<br>ささみチーズフライ<br>野菜コンソメ煮<br>マカロニのオーロラソース和え | ポロネーゼラビオリ<br>厚焼玉子<br>白菜と油揚げの煮物<br>きのこマリネ  | 白身フライ<br>きつねの玉子とし煮<br>ツナサラダ<br>昆布豆         |
|          | エネルギー602kcal たんぱく質13.3g<br>脂質10.1g 塩分3.3g         | エネルギー713kcal たんぱく質13.1g<br>脂質16.2g 塩分2.8g | エネルギー615kcal たんぱく質14.3g<br>脂質9.3g 塩分3.1g       | エネルギー772kcal たんぱく質12.5g<br>脂質27.0g 塩分2.7g              | エネルギー598kcal たんぱく質13.1g<br>脂質11.2g 塩分1.9g | エネルギー687kcal たんぱく質20.3g<br>脂質18.8g 塩分2.2g  |
| 日付       | 1月12日<br>祭  | 1月13日                                     | 1月14日  | 1月15日<br>きのご御飯   | 1月16日                                     | 1月17日                                      |
| 料理名      | 目玉焼きフライ<br>ウインナー<br>筍煮<br>春雨サラダ                   | ミートマカロニグラタン<br>三角春巻<br>切干煮付<br>蓮根ごまドレサラダ  | 神戸ぼっかけ風フライ<br>八幡巻<br>五目大豆煮<br>ツナマリネ            | ハンバーグオニオンソースかけ<br>大根コンソメ煮<br>ミニペンネサラダ<br>粉ふき芋          | 酢豚風煮<br>スパペペロンチーノ<br>ひじきサラダ<br>枝豆入りさつま揚げ  | イカ寄せフライ<br>麻婆白菜<br>コーンサラダ<br>ごま昆布          |
|          | エネルギー644kcal たんぱく質12.6g<br>脂質17.5g 塩分2.7g         | エネルギー649kcal たんぱく質14.0g<br>脂質9.5g 塩分2.6g  | エネルギー686kcal たんぱく質19.1g<br>脂質14.7g 塩分2.1g      | エネルギー690kcal たんぱく質15.9g<br>脂質17.8g 塩分3.1g              | エネルギー667kcal たんぱく質15.7g<br>脂質14.1g 塩分3.3g | エネルギー719kcal たんぱく質14.6g<br>脂質20.7g 塩分3.5g  |
| 日付       | 1月19日   | 1月20日                                     | 1月21日  | 1月22日<br>ひじき御飯   | 1月23日                                     | 1月24日                                      |
| 料理名      | 北海道ホタテ入クリーミーフライ<br>キャベツとしめじの煮物<br>野菜マリネ<br>ピリ辛牛蒡天 | 他人丼風煮<br>春の筍焼売<br>梅しそスパソテー<br>若布サラダ       | じゃが芋の香草マヨ焼<br>鶏むね唐揚げ<br>ポークビーンズ<br>ツイストマカロニサラダ | ハムカツ<br>卵の花炒り煮<br>カニサラダ<br>いんげん塩昆布和え                   | 天ぷら盛合せ<br>金平牛蒡<br>春雨ゴマドレサラダ<br>紅葉卸        | アジフライ<br>大根煮<br>蓮根サラダ<br>三色豆               |
| 熱量(kcal) | エネルギー582kcal たんぱく質10.5g                           | エネルギー692kcal たんぱく質17.9g                   | エネルギー853kcal たんぱく質18.5g                        | エネルギー713kcal たんぱく質13.4g                                | エネルギー648kcal たんぱく質14.2g                   | エネルギー667kcal たんぱく質13.4g                    |
| 塩分(g)    | 脂質10.4g 塩分1.5g                                    | 脂質18.0g 塩分2.7g                            | 脂質32.2g 塩分2.7g                                 | 脂質22.9g 塩分2.1g   | 脂質16.4g 塩分1.8g                            | 脂質16.7g 塩分2.1g                             |
| 日付       | 1月26日   | 1月27日                                     | 1月28日  | 1月29日<br>五目御飯  | 1月30日                                     | 1月31日                                      |
| 料理名      | 豚すき焼き風煮<br>トマトチーズスパゲティ<br>牛蒡サラダ<br>干しエビ香るキャベツ天    | ビーフカレー<br>醤油味イカカツ<br>シエルサラダ<br>若布生姜醤油和え   | 手作り春巻<br>ねぎ入り厚焼玉子<br>金平蓮根<br>若布コールスローサラダ       | メンチカツ<br>焼ビーフン<br>ポテトサラダ<br>チンゲン菜ごま和え                  | コーングラタン<br>味噌味つくね<br>ひじき煮<br>もやし中華酢       | ハムDEサンドフライ<br>鶏牛蒡の生姜煮<br>カニマリネ<br>梅かつおザーサイ |
| 熱量(kcal) | エネルギー626kcal たんぱく質13.3g                           | エネルギー707kcal たんぱく質14.8g                   | エネルギー591kcal たんぱく質11.1g                        | エネルギー695kcal たんぱく質17.6g                                | エネルギー915kcal たんぱく質22.0g                   | エネルギー686kcal たんぱく質19.5g                    |
| 塩分(g)    | 脂質11.7g 塩分2.9g                                    | 脂質21.8g 塩分3.3g                            | 脂質13.1g 塩分2.2g                                 | 脂質14.0g 塩分3.6g   | 脂質29.5g 塩分3.0g                            | 脂質19.8g 塩分3.7g                             |

\* 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。

※栄養価表示は主食370kal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。