



並ランチメニュー

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