2026年5月　㈱フードサービス トーワ

TEL 053-445-0300
IP 050-3784-2976
FAX 053-445-0366
URL http://www.f-towa.com

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
料理名	**サバの味醂醤油焼** 若布の酢の物 キャベツと竹輪の煮物 いちごプチシュー かき揚丼	**チキン南蛮** 三色サラダ 大豆ミートの挽肉カレー みかんシロップ漬 もち麦御飯	**ミニ手作り春巻** ツナマリネ 大根とさつま揚げの煮物 カスタードプチケーキ 若布コーン御飯	**じゃが芋の味噌マヨネーズ焼** ねぎ入オムレツ チャプチェ風 パインミニゼリー 海苔御飯	**ハンバーグ オニオンソース** 枝豆ゴマドレサラダ 和風スパゲティー いちご風味大福 五目寿司	**豚生姜焼き** ミニ野菜コロッケ ミニペンネサラダ 水まんじゅう ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦
	ｴﾈﾙｷﾞｰ588kcal　たんぱく質14.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ600kcal　たんぱく質16.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ520kcal　たんぱく質10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ600kcal　たんぱく質14.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ580kcal　たんぱく質16.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ555kcal　たんぱく質15.8g
	脂質16.4g　食塩2.8g	脂質20.5g　食塩3.3g	脂質13.1g　食塩3.2g	脂質21.8g　食塩2.8g	脂質14g　食塩4.2g	脂質11.8g　食塩4.2g
日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
料理名	**お休み**		**さわらフライ** たけのこサラダ ひじきと枝豆の煮物 キャラメルプチケーキ 牛ごぼう御飯	**えびフライ** カニマリネ ポテトと隠元のコンソメ煮 フルーツ寒天 きのこピラフ	**紅しょうが入オムレツ** 蒸し鶏マヨサラダ 大根当座煮 アニマルビスケット ソースかつ丼	**塩だれ焼肉** 高菜入饅頭 白菜三杯酢 チョコプチシュー 明太子御飯
アレルギー			卵・乳・小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦
			ｴﾈﾙｷﾞｰ526kcal　たんぱく質14g	ｴﾈﾙｷﾞｰ520kcal　たんぱく質12.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ565kcal　たんぱく質15.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ580kcal　たんぱく質10.5g
			脂質14g　食塩3.6g	脂質12.9g　食塩4.7g	脂質11.9g　食塩2.8g	脂質20.5g　食塩2.5g
日付	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
料理名	**ヒレカツ** スパゲティサラダ きのこクリーム煮 いちごプチケーキ 若布御飯(ごま入り)	**水餃子** ボイル野菜青じそドレ和え 油揚の金平 ごま団子 鶏チリ丼	**コーングラタン** ささみチーズフライ もやしと若布の酢の物 黒糖まんじゅう おかか御飯	**みそ味つくね** シェルマカロニごまドレサラダ 細切昆布煮 抹茶わらび餅 いなり寿司	**鶏ももの唐揚** コーンマリネ 白菜コンソメ煮 黄桃シロップ漬 カレーピラフ	**チンジャオロース** 白身魚と豆腐のしんじょう塩だれ焼 カリフォルニアサラダ どうぶつえんゼリー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦
	ｴﾈﾙｷﾞｰ533kcal　たんぱく質13.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ551kcal　たんぱく質20.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ540kcal　たんぱく質13.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ597kcal　たんぱく質16.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ523kcal　たんぱく質16.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ560kcal　たんぱく質12.8g
	脂質11.5g　食塩4.1g	脂質8.7g　食塩3.1g	脂質10g　食塩3.1g	脂質14.6g　食塩4.7g	脂質13.6g　食塩4.9g	脂質15.8g　食塩2.3g
日付	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
料理名	**メバルの西京焼** エビマヨサラダ 白菜と油揚げの煮物 豆乳入赤まんじゅう メンマの甘辛丼	**ミニ野菜コロッケ** れんこんねぎごまドレサラダ 大根コンソメ煮 チョコプチケーキ プルコギ丼	**天ぷら盛り合わせ** 五目大豆煮 紅葉卸し 抹茶プチシュークリーム ちらし寿司	**鶏ももの塩だれ焼** ポテトサラダ 茄子トマト煮 パインシロップ漬 お豆と雑穀御飯	**じゃがいものマヨネーズ焼** 豆腐ハンバーグの生姜焼 おくらなめ茸和え グレープミニゼリー 若菜と梅しそ御飯	**肉野菜の味噌炒め** 柚子香るたらのひとくちフライ 若布と花麩の酢の物 ミニよもぎ餅 かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	ｴﾈﾙｷﾞｰ510kcal　たんぱく質15.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ558kcal　たんぱく質12g	ｴﾈﾙｷﾞｰ599kcal　たんぱく質14.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ534kcal　たんぱく質12.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ587kcal　たんぱく質10.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ517kcal　たんぱく質15.5g
	脂質9.3g　食塩3.4g	脂質14.7g　食塩2.9g	脂質14.3g　食塩3.8g	脂質16.4g　食塩2.7g	脂質20.6g　食塩3.5g	脂質10.3g　食塩2.4g
日付	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
料理名	**豚ロースの蒲焼** 茄子生姜醤油 金平牛蒡 わんにゃんミニゼリー かに散らし寿司	**大葉入りチキンカツ** ミックスサラダ ねぎ塩スパゲティ ミレービスケット ピラフ	**サバの竜田揚** シェルサラダ 大豆ミートケチャップ煮 黒糖わらび餅 もち麦御飯	**彩り野菜の鶏つみれ** マカロニグラタン 野菜マリネ プチシュー 新海苔御飯	**チキンピカタ風** カニマヨ和え 筍山菜煮 メイプルプチケーキ かき揚丼	**豚生姜焼き** 醤油味イカカツ 大根煮 豆乳入白まんじゅう ゆかり御飯
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	小麦
	ｴﾈﾙｷﾞｰ544kcal　たんぱく質13.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ524kcal　たんぱく質13.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ586kcal　たんぱく質20.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ588kcal　たんぱく質14.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ593kcal　たんぱく質14.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ552kcal　たんぱく質18.3g
	脂質16.2g　食塩4.7g	脂質16.1g　食塩4.5g	脂質18.1g　食塩2.4g	脂質14.8g　食塩3.5g	脂質15.1g　食塩3.4g	脂質9.7g　食塩3.5g

＊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。

＜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。