

上ランチメニュー

	月 9月1日	火 9月2日	水 9月3日	木 9月4日	金 9月5日	土 9月6日
日付	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
料理名	ベーコンとコーンフライ オムレツ 金平蓮根 枝豆サラダ その他数品	ポークカレー 白身フライ 梅しそスパソテー 生野菜サラダ その他数品	他人丼風煮 野菜コロッケ ミニペンネバジリコ 冷奴 その他数品	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 チキンカツ ひじき煮 春雨コールスローサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 油揚げと牛蒡の味噌煮 野菜マリネ 紅葉卸 その他数品	ピザメンチ 細切昆布煮 蓮根ネギごまドレサラダ オクラ生姜醤油和え その他数品
	エネルギー728kcal たんぱく質15.2g 脂質26.6g 塩分2.5g	エネルギー692kcal たんぱく質15.7g 脂質18.0g 塩分2.8g	エネルギー717kcal たんぱく質22.7g 脂質17.1g 塩分3.0g	エネルギー884kcal たんぱく質19.3g 脂質32.0g 塩分3.1g	エネルギー765kcal たんぱく質18.9g 脂質17.3g 塩分2.1g	エネルギー728kcal たんぱく質15.6g 脂質20.2g 塩分4.1g
日付	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
料理名	白身フライ 野菜つくね塩だれ焼 白菜と油揚げの煮物 若布ごまドレサラダ その他数品	カツ丼風煮 明太スパゲティ ツナマリネ 粉ふき芋 その他数品	ラビオリ ポークビーンズ れんこんのソース炒め ミニペンネサラダ その他数品	鶏すき焼き風煮 蒸し焼きそばチリソースかけ 大根サラダ いんげんお浸し その他数品	カニグラタン カレーコロッケ 金平牛蒡塩味 ひじきサラダ その他数品	鶏ももの南部焼 ハムカツ 糸コンの一味煮 春雨サラダ その他数品
	エネルギー740kcal たんぱく質20.1g 脂質17.8g 塩分3.0g	エネルギー769kcal たんぱく質23.3g 脂質17.1g 塩分3.3g	エネルギー749kcal たんぱく質17.8g 脂質21.3g 塩分2.7g	エネルギー610kcal たんぱく質14.7g 脂質5.4g 塩分4.3g	エネルギー778kcal たんぱく質15.8g 脂質24.7g 塩分3.6g	エネルギー801kcal たんぱく質19.5g 脂質26.7g 塩分4.4g
日付	9月15日 🌸	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
料理名	豚丼風煮 バジリコスパソテー 若布サラダ おくらだしつゆ和え その他数品	オムレツ カレイ唐揚げチリソースかけ 切干煮付 春雨ごまドレサラダ その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 春巻 南瓜のそぼろ煮 マカロニのオーロラソース和え その他数品	天ぷら盛合せ 細切昆布味噌煮 蓮根ねぎごまドレサラダ 抹茶塩 その他数品	鶏ももの塩ダレ焼 揚げ焼売 クリームシチュー コーンマリネ その他数品	白身フライピザ風焼 肉団子タレ付 じゃが芋と椎茸の煮物 カニサラダ その他数品
	エネルギー704kcal たんぱく質21.3g 脂質16.6g 塩分3.7g	エネルギー656kcal たんぱく質18.0g 脂質14.6g 塩分2.7g	エネルギー926kcal たんぱく質14.3g 脂質34.0g 塩分3.5g	エネルギー686kcal たんぱく質13.1g 脂質15.3g 塩分2.8g	エネルギー720kcal たんぱく質20.2g 脂質20.5g 塩分3.8g	エネルギー859kcal たんぱく質19.0g 脂質22.8g 塩分3.8g
日付	9月22日	9月23日 🌸	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
料理名	エビフライ ハンバーグ 切干大根味噌煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	アジフライ 一口棒餃子 春雨チリソース煮 蓮根サラダ その他数品	茄子ミートグラタン 野菜コロッケ 金平牛蒡 若布と花麩の酢の物 その他数品	鶏ももの山賊焼 フラワープレーンオムレツ 野菜コンソメ煮 かにマリネ その他数品	親子丼風煮 焼ちくわ磯辺天 トマトチーズスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	厚切豚ロースの蒲焼 白身フライ 大根と油揚げの煮物 ツナサラダ その他数品
	エネルギー824cal たんぱく質20.2g 脂質25.6g 塩分3.5g	エネルギー781kcal たんぱく質20.1g 脂質21.5g 塩分3.1g	エネルギー718kcal たんぱく質13.8g 脂質18.3g 塩分3.8g	エネルギー665cal たんぱく質21.5g 脂質15.5g 塩分2.9g	エネルギー720cal たんぱく質23.2g 脂質16.1g 塩分3.8g	エネルギー772kcal たんぱく質19.9g 脂質24.1g 塩分3.4g
日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
料理名	ソーセージカツ プレーンオムレツ ひじき煮 シエルサラダ その他数品	天ぷら盛合せ キャベツと油揚げの煮物 春雨中華酢 紅葉卸 その他数品	カツ丼風煮 ハムステーキ ねぎ塩スパゲティ 若布コールスローサラダ その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 タコカツ 金平蓮根 マカロニサラダ その他数品	豚すき焼き風煮 豆腐ナゲット トマトソーススパゲティ 生野菜サラダ その他数品	コロッケピザ焼 茄子のピリ辛煮 白菜と油揚げの煮物 ツナマリネ その他数品
	エネルギー789kcal たんぱく質17.1g 脂質26.0g 塩分3.0g	エネルギー798kcal たんぱく質20.5g 脂質17.5g 塩分3.3g	エネルギー809kcal たんぱく質22.0g 脂質22.8g 塩分3.3g	エネルギー1014kcal たんぱく質17.6g 脂質40.0g 塩分3.3g	エネルギー710kcal たんぱく質16.5g 脂質16.6g 塩分4.0g	エネルギー763kcal たんぱく質14.2g 脂質21.0g 塩分3.6g

* 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。
* 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387kcal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。