

ヘルシーメニュー

日付	月 12月30日	火 12月31日	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日
料理名	お休み					
アレルギー						
日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
料理名	海鮮焼売 油揚げの金平 ポテトサラダ オレンジミニゼリー ソースかつ丼	ハンバーグ デミソースかけ 大根コンソメ煮 枝豆サラダ わらび餅(黒糖) カレーピラフ	茶碗蒸し ポテトチキンロール照焼 焼きそば アニマルビスケット ひじき御飯	クリームチーズつくね 白菜と油揚げの煮物 若布の梅酢和え いちご風味大福 おかか御飯	えびかつ 細切昆布煮 ツナサラダ フルーツ寒天 助六寿司	肉野菜の味噌炒め ミニかぼちゃコロケ 大豆ミートケチャップ煮 ヨーグルトゼリー ゆかり御飯(ゆかり)
アレルギー	えび・かに・小麦・卵	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦・乳
	エネルギー-576kcal たんぱく質14.3g 脂質15.2g 塩分3.5g	エネルギー-595kcal たんぱく質21.1g 脂質16.2g 塩分5.2g	エネルギー-519kcal たんぱく質20.3g 脂質12.4g 塩分4.5g	エネルギー-506kcal たんぱく質13.1g 脂質6.9g 塩分3.0g	エネルギー-600kcal たんぱく質16.4g 脂質17.4g 塩分4.7g	エネルギー-557kcal たんぱく質17.5g 脂質11.1g 塩分3.5g
日付	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
料理名	野菜肉巻き塩だれ焼 茄子味噌煮 ほうれん草ピーナツ和え ミニよもぎ餅 若布と高菜御飯	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し じゃが芋の煮物 抹茶プチシュークリーム 竹の子御飯	鶏ももの照焼 白菜ツナ煮 シェルマカロニのオーロラソース和え ミレービスケット 五目寿司	ほうれん草オムレツ さつま芋いとこ煮 エビマヨサラダ キャンディーチーズ プルコギ丼	ミートマカロニグラタン ミニ野菜コロケ 筍サラダ チョコプチケーキ 干しエビと枝豆御飯	豚生姜焼き 醤油味イカカツ きのこクリーム煮 いちごプチシュー かつおふりかけ御飯
アレルギー	乳・小麦・落花生	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
	エネルギー-539kcal たんぱく質12.5g 脂質12.2g 塩分3.6g	エネルギー-572kcal たんぱく質13.8g 脂質12.8g 塩分3.8g	エネルギー-520kcal たんぱく質15.9g 脂質13.0g 塩分4.9g	エネルギー-566kcal たんぱく質14.2g 脂質11.8g 塩分3.2g	エネルギー-571kcal たんぱく質15.1g 脂質14.9g 塩分2.6g	エネルギー-518kcal たんぱく質19.5g 脂質11.4g 塩分3.2g
日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
料理名	カレールーフライ 白菜コンソメ煮 シェルマカロニ和風ドレサラダ ピピピチーズ チキンライス	じゃがいものマヨネーズ焼 枝豆入オムレツ トマトチーズスパゲティ グレープミニゼリー 新海苔御飯	レモンジャーマンポテト 豚ロースの生姜焼 きのこ玉子とじ煮 プチシュー 五目御飯	えびフライ 野菜マリネ 切干大根洋風煮 パインシロップ漬 タコライス	野菜つくね照焼 うの花炒り煮 豆のバーニャカウダサラダ キャラメルプチケーキ かにちらし寿司	塩だれ焼肉 帆立風味フライ じゃが芋と椎茸の煮物 ごま団子 明太子御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵
	エネルギー-588kcal たんぱく質16.2g 脂質17.4g 塩分6.1g	エネルギー-577kcal たんぱく質12.8g 脂質18.7g 塩分2.5g	エネルギー-531kcal たんぱく質16.3g 脂質13.3g 塩分4.3g	エネルギー-595kcal たんぱく質16.5g 脂質18.0g 塩分2.4g	エネルギー-584kcal たんぱく質14.8g 脂質16.6g 塩分4.1g	エネルギー-551kcal たんぱく質13.2g 脂質13.0g 塩分2.6g
日付	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
料理名	タラの生姜焼 ひじき煮 菜の花辛子和え チョコプチシュー かき揚げ	水餃子 麻婆茄子 干し豆腐の炒め物 みかんシロップ漬 ビビンバ丼	チキン南蛮 大豆ミートカレー れんこん青じそドレ和え なかよしゼリー もち麦御飯	豆腐ハンバーグの照焼 じゃが芋糸こんに煮 カニマヨ和え カスタードプチケーキ ちらし寿司	ツナグラタン 目玉焼きフライ 野菜コンソメ煮 わらび餅(きなこ) こぎつね御飯	チンジャオロース 三角春巻 大根当座煮 アップルミニゼリー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳
	エネルギー-509kcal たんぱく質16.8g 脂質10.9g 塩分2.7g	エネルギー-546kcal たんぱく質17.8g 脂質14.4g 塩分4.0g	エネルギー-600kcal たんぱく質16.1g 脂質19.0g 塩分3.4g	エネルギー-551kcal たんぱく質12.4g 脂質12.2g 塩分4.6g	エネルギー-586kcal たんぱく質14.6g 脂質15.6g 塩分3.9g	エネルギー-552kcal たんぱく質12.9g 脂質16.1g 塩分2.1g

* 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。

<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。