

並ランチメニュー

日付	月 4月29日	火 4月30日	水 5月1日	木 5月2日	金 5月3日	土 5月4日
料理名	俄コロッケ 豆腐ステーキ生姜焼 クリームシチュー 野菜ふりかけ	鶏もも唐揚 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ いんげん黒ごま和え	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 海老カツ 切干煮付 ひじきサラダ	鶏すき焼風煮 焼ビーフン カニマリネ オクラだしつゆ和え	GW休業	GW休業
	エネルギー647kcal たんぱく質11.9g 脂質14.1g 塩分3.3g	エネルギー672kcal たんぱく質16.7g 脂質16.0g 塩分2.9g	エネルギー813kcal たんぱく質16.5g 脂質29.9g 塩分2.9g	エネルギー588kcal たんぱく質13.1g 脂質6.2g 塩分3.1g		
日付	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
料理名	牛肉入コロッケ 肉団子照焼 野菜コンソメ煮 蓮根ごまドレサラダ	チキンカツ 金平牛蒡 ツイストマカロニサラダ オクラピリ辛胡麻和え	他人丼風煮 揚シュウマイ トマトチーズスパゲティ 野菜マリネ	イカフライ ウィンナー 細切昆布煮 ポテトサラダ	カニグラタン 野菜肉巻生姜焼 切干大根洋風煮 春雨ごまドレサラダ	手作り春巻 油揚げと牛蒡の味噌煮 もやしごま酢和え おかかふりかけ
	エネルギー667kcal たんぱく質15.8g 脂質14.4g 塩分2.4g	エネルギー681kcal たんぱく質16.7g 脂質16.7g 塩分2.1g	エネルギー683kcal たんぱく質20.7g 脂質11.8g 塩分2.1g	エネルギー619kcal たんぱく質15.3g 脂質12.4g 塩分2.6g	エネルギー645kcal たんぱく質13.4g 脂質7.9g 塩分3.6g	エネルギー583kcal たんぱく質11.7g 脂質10.4g 塩分1.6g
日付	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
料理名	イカキャベツかつ 大根味噌煮 マカロニサラダ 若布生姜醤油和え	チキンカレー ピーマン肉詰フライ 枝豆サラダ がんと煮	アジフライ 八幡巻 春雨チリソース煮 牛蒡サラダ	天ぷら盛合せ もみじ卸 たけのこ煮 若布と花麩の酢の物	じゃが芋とコーンのマヨ焼 ヒレカツ ひじき煮 シエルマカロニ和風ドレサラダ	玉子サラダフライ キャベツとちくわの煮物 れんこんサラダ いんげん胡麻和え
	エネルギー684kcal たんぱく質13.5g 脂質16.9g 塩分2.9g	エネルギー748kcal たんぱく質15.6g 脂質22.7g 塩分3.3g	エネルギー784kcal たんぱく質17.1g 脂質21.5g 塩分2.6g	エネルギー641kcal たんぱく質13.5g 脂質11.7g 塩分2.3g	エネルギー791kcal たんぱく質15.7g 脂質26.6g 塩分2.8g	エネルギー638kcal たんぱく質14.9g 脂質14.5g 塩分2.1g
日付	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
料理名	ベーコンランチかつ だし巻き玉子 麻婆春雨 蓮根ねぎごまドレサラダ	豚すき焼風煮 バジリコスパソテー 生野菜サラダ 季節の野菜サツマイモ天	ミートマカロニグラタン 塩レモンささみフライ きつねの玉子とじ煮 カニマリネ	オムレツ 野菜つくね照焼 野菜トマト煮 シエルサラダ	冷奴 カレーコロッケ 切干煮付 春雨中華酢	タコカツ ハムステーキ 五目大豆煮 ツナサラダ
熱量(kcal)	エネルギー730kcal たんぱく質14.6g	エネルギー577kcal たんぱく質13.5g	エネルギー628kcal たんぱく質15.9g	エネルギー706kcal たんぱく質15.4g	エネルギー695kcal たんぱく質18.3g	エネルギー759kcal たんぱく質19.0g
塩分(g)	脂質23.6g 塩分3.0g	脂質6.9g 塩分2.9g	脂質10.1g 塩分2.0g	脂質20.5g 塩分2.5g	脂質15.0g 塩分2.7g	脂質20.0g 塩分2.6g
日付	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
料理名	白身フライ ミートボールケチャップ煮 油揚げと蓮根の味噌煮 スパサラダ	天ぷら盛合せ もみじ卸 五目大豆煮 若布ごまドレサラダ	鶏すき焼風煮 揚ぎょうざ スパゲティマトソース 生野菜サラダ	ハンバーグオニオンソース クリームシチュー 大根レモン風味 れんこんソース炒め	じゃが芋の香草マヨ焼 イカメンチカツ ポークビーンズ コーンマリネ	牛肉コロッケ たけのこ煮 ミニペネサダ 茄子のピリ辛煮
熱量(kcal)	エネルギー737kcal たんぱく質19.1g	エネルギー757kcal たんぱく質20.4g	エネルギー636kcal たんぱく質13.8g	エネルギー648kcal たんぱく質14.8g	エネルギー845kcal たんぱく質19.1g	エネルギー781kcal たんぱく質13.0g
塩分(g)	脂質18.1g 塩分2.6g	脂質15.8g 塩分2.6g	脂質10.0g 塩分3.8g	脂質10.4g 塩分3.0g	脂質26.3g 塩分2.3g	脂質23.9g 塩分2.6g

* 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。

※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(ごはん和味噌汁のみ、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。