2025年5月　㈱フードサービス トーワ

ヘルシーメニュー

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

＊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。

	月	火	水	木	金	土
日付	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
料理名	ビーフシチューコロッケ かにサラダ 大根コンソメ煮 キャラメルプチケーキ ピラフ	つくね大葉巻ハンバーグ スパゲティサラダ 細切昆布煮 コーヒーゼリー 干しエビ＆枝豆ごはん	ミートマカロニグラタン 白身魚梅しそフライ 白菜の中華旨煮 黒糖わらび餅 メンマの甘辛丼	タラの照焼 野菜のマヨサラダ 五目大豆煮 どうぶつえんゼリー 五目寿司	目玉焼きフライ シェルサラダ ポテトと隠元のコンソメ煮 プチシュー(チョコ) プルコギ丼	お休み
アレルギー	卵,乳,小麦,かに	卵,小麦,えび	卵,乳,小麦,えび,かに	卵,小麦	卵,乳,小麦	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ522kcal たんぱく質10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ513kcal たんぱく質16.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ504kcal たんぱく質11.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ530kcal たんぱく質17.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ573kcal たんぱく質14.0g	
	脂質14.2g 塩分4.7g	脂質15.7g 塩分3.0g	脂質11.1g 塩分4.1g	脂質13.6g 塩分4.2g	脂質14.0g 塩分3.1g	
日付	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
料理名	お休み	ツナマヨフライ おくらだしつゆ和え シェルマカロニサラダ ミニピンク餅 菜飯(ごま入り)	ボロネーゼラビオリ キャベツのツナ煮 ブロッコリーマヨサラダ ミレービスケット おかか御飯	ツナグラタン 豆腐ハンバーグ塩だれ焼 野菜マリネ なかよしゼリー ケチャップライス	鶏ももの照焼 ひじき煮 春雨サラダ 抹茶わらび餅 ちらし寿司	肉野菜の味噌炒め 帆立風味フライ 大根当座煮 ごま団子 ゆかり御飯
アレルギー		卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび・かに
		ｴﾈﾙｷﾞｰ502kcal たんぱく質10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ566kcal たんぱく質16.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ533kcal たんぱく質12.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ538kcal たんぱく質14.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ507kcal たんぱく質14.5g
		脂質8.1g 塩分3.3g	脂質15.4g 塩分3.0g	脂質13.3g 塩分5.2g	脂質12.9g 塩分4.8g	脂質8.9g 塩分3.4g
日付	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
料理名	ポテトチキンロール生姜焼 ひじきサラダ 青じそスパゲティ ミニよもぎ餅 若布としらす御飯	じゃがいものマヨネーズ焼 さば大葉フライ カニマリネ いちごプチシュー 海苔御飯	ミニハンバーグ照焼 じゃが芋と椎茸の煮物 れんこんねぎごまドレサラダ きなこわらび餅 助六寿司	えびフライ 大豆ミートケチャップ煮 ミニペンネサラダ 黄桃シロップ漬 きのこピラフ	和風オムレツ 高野豆腐の煮物 もやし中華酢 カスタードプチケーキ 肉みそ御飯	豚の生姜焼 海鮮焼売 枝豆サラダ ヨーグルトゼリー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
	ｴﾈﾙｷﾞｰ504kcal たんぱく質12.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ599kcal たんぱく質12.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ586kcal たんぱく質15.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ536kcal たんぱく質15.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ541kcal たんぱく質17.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ590cal たんぱく質16.4g
	脂質8.9g 塩分3.8g	脂質22.1g 塩分2.3g	脂質12.9g 塩分4.6g	脂質14.3g 塩分5.2g	脂質13.2g 塩分3.1g	脂質11.2g 塩分2.4g
日付	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
料理名	豚ロースの蒲焼 ポテトサラダ 大根とさつま揚げの煮物 抹茶プチシュークリーム かき揚丼	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し 茄子味噌煮 フルーツ寒天 五目寿司	白身魚と豆腐のしんじょうくずあんかけ 和風スパゲティー 若布の梅酢和え みかんシロップ漬 味噌カツ丼	サバの味醂醤油焼 干し豆腐の炒め物 南瓜レーズン煮 アニマルビスケット 若布コーン御飯	ミートマカロニグラタン のり塩コロッケ 金平牛蒡 いちご風味大福 干し海老と枝豆御飯	塩だれ焼肉 ニラ饅頭 大豆のマヨサラダ ピーチゼリー 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに
	ｴﾈﾙｷﾞｰ589kcal たんぱく質14.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ596kcal たんぱく質12.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ586kcal たんぱく質13.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ553kcal たんぱく質16.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ535kcal たんぱく質14.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ571kcal たんぱく質15.1g
	脂質16.2g 塩分3.4g	脂質18.2g 塩分3.9g	脂質15.2g 塩分4.3g	脂質13.7g 塩分3.5g	脂質12.1g 塩分1.9g	脂質19.5g 塩分3.4g
日付	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
料理名	とうもろこしクリーミーフライ キャベツと竹輪の煮物 シェルマカロニ和風ドレサラダ パインシロップ漬 かにちらし寿司	鶏ももの竜田揚 ビーフシチュー カニマヨ和え メイプルプチケーキ お豆と雑穀御飯	サーモンマヨフライ 蒸し鶏サラダ 大根煮 プチシュー メンマの甘辛丼	カニグラタン みそ味つくね じゃが芋コンソメ煮 アップルミニゼリー ピラフ	水餃子 チャプチェ風 れんこんマヨ和え 黒糖わらび餅 鶏チリ丼	チンジャオロース ミニ手作り春巻 ツナサラダ はちみつプチケーキ のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
	ｴﾈﾙｷﾞｰ583kcal たんぱく質14.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ578kcal たんぱく質15.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ508kcal たんぱく質11.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ553kcal たんぱく質14.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ586kcal たんぱく質18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ546cal たんぱく質12.5g
	脂質13.7g 塩分4.1g	脂質20.5g 塩分3.9g	脂質11.4g 塩分3.0g	脂質14.2g 塩分5.6g	脂質14.0g 塩分3.1g	脂質18.0g 塩分2.2g

＜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。