

並ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
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	ハンバーグデミソースかけ 野菜コンソメ煮 スパサラダ 三色豆	カニグラタン かき揚げ 鶏牛蒡の生姜煮 野菜マリネ	ソーセージカツ 麻婆春雨 コーンサラダ ごま昆布	ラビオリ 冷奴 筍山菜煮 やまぶき	鶏すき焼き風煮 バジリコスパソテー ツナサラダ ほうれん草コーン天	エビカツ 細切昆布煮 蓮根ねぎごまドレサラダ オクラ生姜醤油和え
	エネルギー696kcal たんぱく質16.6g 脂質16.5g 塩分2.7g	エネルギー628kcal たんぱく質12.2g 脂質11.1g 塩分2.8g	エネルギー742kcal たんぱく質12.2g 脂質21.6g 塩分3.7g	エネルギー525kcal たんぱく質12.4g 脂質8.5g 塩分2.2g	エネルギー634kcal たんぱく質14.7g 脂質12.7g 塩分3.2g	エネルギー595kcal たんぱく質12.0g 脂質10.7g 塩分2.8g
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	タコカツ 春雨チリソース煮 ポテトサラダ 海鮮ステーキカレー風味	豚すき焼き風煮 ねぎ塩スパゲティ 蒸焼売 生野菜サラダ	じゃが芋とコーンのマヨ焼 白身フライ キャベツとしめじの煮物 春雨中華酢	天ぷら盛合せ 切干煮付 若布サラダ 紅葉卸	ハムDEサンドフライ クリームシチュー ツイストマカロニサラダ オクラなめ苺和え	目玉焼きフライ ミニハンバーグ照焼 糸コンの一味煮 春雨サラダ
	エネルギー622kcal たんぱく質12.2g 脂質11.4g 塩分2.1g	エネルギー611kcal たんぱく質16.4g 脂質7.1g 塩分3.6g	エネルギー771kcal たんぱく質13.3g 脂質25.2g 塩分2.8g	エネルギー741kcal たんぱく質17.0g 脂質21.1g 塩分2.2g	エネルギー655kcal たんぱく質11.2g 脂質17.3g 塩分2.9g	エネルギー725kcal たんぱく質14.9g 脂質20.8g 塩分3.9g
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	鶏ももの塩こしょう焼 蒸餃子 金平牛蒡 春雨ごまドレサラダ	ポークカレー ささみフライ マカロニサラダ 梅ごぼう	ウインナーランチカツ 豚牛蒡の生姜煮 きのこマリネ かつおふりかけ	酢豚風煮 蒸焼きそばチリソースかけ 若布コールスローサラダ 切干ピーナッツ和え	ツナグラタン 野菜コロッケ 大根煮 蓮根サラダ	ハムカツ じゃが芋と椎茸の煮物 カニサラダ うぐいす豆
	エネルギー553kcal たんぱく質14.2g 脂質8.7g 塩分2.4g	エネルギー662kcal たんぱく質13.8g 脂質17.7g 塩分2.4g	エネルギー627kcal たんぱく質12.4g 脂質14.5g 塩分2.0g	エネルギー668kcal たんぱく質15.3g 脂質10.7g 塩分3.4g	エネルギー683kcal たんぱく質11.8g 脂質17.0g 塩分3.8g	エネルギー778kcal たんぱく質13.5g 脂質21.2g 塩分2.5g
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	ベーコンとコーンのフライ 八宝菜 枝豆サラダ 蓮根青じそドレ和え	チキンカツ 南瓜のそぼろ煮 ミニペネサダ 若布辛子和え	豚丼風煮 梅しそスパソテー 生野菜サラダ いんげん天	天ぷら盛合せ 油揚げと蓮根の味噌煮 若布ごまドレサラダ 抹茶塩	南瓜と枝豆のマヨ焼 手作り春巻 金平蓮根 春雨コールスローサラダ	メンチカツ 大根と油揚げの煮物 ツナサラダ 白菜ごま和え
熱量(kcal)	エネルギー667kcal たんぱく質13.7g	エネルギー699kcal たんぱく質18.2g	エネルギー611kcal たんぱく質17.2g	エネルギー648kcal たんぱく質13.8g	エネルギー775kcal たんぱく質9.8g	エネルギー714kcal たんぱく質15.8g
塩分(g)	脂質21.1g 塩分2.1g	脂質16.0g 塩分2.7g	脂質12.0g 塩分2.6g	脂質13.1g 塩分2.5g	脂質26.7g 塩分2.6g	脂質21.1g 塩分2.4g
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	鶏むね唐揚げ 筍煮 スパサラダ オクラピリ辛ごま和え	他人丼風煮 明太スパゲティ コーンサラダ ピリ辛ねぎ天	マカロニグラタン 揚げ餃子 五目大豆煮 蓮根ごまドレサラダ	ハンバーグオニオンソースかけ ミニ四角玉子とじ 野菜コンソメ煮 青のり入ポテトサラダ	コーンフライ 鶏牛蒡の生姜煮 ひじきサラダ いんげんごま和え	鶏ももの塩ダレ焼 白菜と油揚げの煮物 ツナマリネ 穂先メンマ
熱量(kcal)	エネルギー683kcal たんぱく質17.0g	エネルギー693kcal たんぱく質18.1g	エネルギー684kcal たんぱく質16.4g	エネルギー609kcal たんぱく質15.8g	エネルギー683kcal たんぱく質12.4g	エネルギー576kcal たんぱく質16.5g
塩分(g)	脂質18.4g 塩分2.6g	脂質18.7g 塩分2.2g	脂質13.6g 塩分3.9g	脂質11.5g 塩分2.8g	脂質20.3g 塩分2.2g	脂質11.8g 塩分2.2g

※栄養価表示は主食370kcalを含みます

* 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。