

# 並ランチメニュー

日付	月 4月28日	火 4月29日 ☀	水 4月30日	木 5月1日	金 5月2日	土 5月3日
料理名	カレーコロッセ 麻婆白菜 カニサラダ 辛子きくらげ	豚丼風煮 揚げ餃子 サワークリームスパソテー 若布ごまドレサラダ	天ぷら盛合せ 細切昆布味噌煮 マカロニオーロラソース和え 紅葉卸	ミニ白身フライ じゃが芋とコーンのマヨ焼 五目大豆煮 春雨コールスローサラダ	メンチカツ 鶏牛蒡生姜煮 シェルサラダ 切干ごま和え	お休み
	エネルギー-632kcal たんぱく質10.7g 脂質16.6g 塩分2.1g	エネルギー-608kcal たんぱく質17.6g 脂質9.3g 塩分3.0g	エネルギー-673kcal たんぱく質12.9g 脂質14.6g 塩分2.5g	エネルギー-861kcal たんぱく質17.1g 脂質31.7g 塩分3.4g	エネルギー-751kcal たんぱく質15.5g 脂質23.2g 塩分2.6g	
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	野菜つくね塩だれ焼 かき揚げ 筍山菜煮 スパサラダ	野菜コロッセ ミートマカロニグラタン 麻婆春雨 コーンサラダ	酢豚風煮 焼ビーフン 若布コールスローサラダ オクラ生姜醤油和え	揚げ餃子チリソースかけ ひじき大豆煮 ポテトサラダ ミニペンネ梅じそ	ハムカツ 細切昆布煮 春雨中華酢 じゃが芋煮
		エネルギー-706kcal たんぱく質14.9g 脂質19.3g 塩分3.2g	エネルギー-758kcal たんぱく質14.5g 脂質22.6g 塩分3.5g	エネルギー-612kcal たんぱく質14.1g 脂質10.7g 塩分3.4g	エネルギー-653kcal たんぱく質16.7g 脂質13.8g 塩分2.6g	エネルギー-674kcal たんぱく質11.5g 脂質15.9g 塩分3.0g
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	天ぷら盛合せ 春雨チリソース煮 コーンマリネ 紅葉卸	鶏牛蒡の甘辛メンチカツ 大根煮 シェルサラダ コーン天	鶏すきやき風煮 トマトチーズスパゲティ 若布と花麴の酢の物 揚げ焼売	三角春巻 じゃが芋味噌マヨ焼 野菜コンソメ煮 春雨サラダ	冷奴 ベーコンサラダフライ ピリ辛玉ねぎ天 ひじき煮	白身フライ ウイナー ポークビーンズ もやしごま酢和え
	エネルギー-702kcal たんぱく質16.6g 脂質17.3g 塩分2.0g	エネルギー-681kcal たんぱく質12.0g 脂質16.7g 塩分2.1g	エネルギー-645kcal たんぱく質15.6g 脂質10.9g 塩分3.1g	エネルギー-783kcal たんぱく質11.8g 脂質27.8g 塩分2.5g	エネルギー-558kcal たんぱく質12.7g 脂質12.2g 塩分2.3g	エネルギー-652kcal たんぱく質19.4g 脂質13.1g 塩分2.9g
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	ベーコン香るジャーマンポテトフライ 細切昆布味噌煮 ツナサラダ 磯辺さつま	醤油味イカカツ 茄子ミートグラタン 切干煮付 ミニペンネサラダ	若鶏南部焼 かき揚げ(紅生姜) クリームシチュー 紅白生酢	他人丼風煮 バジリコスパソテー 蓮根サラダ 竹輪照焼	若鶏唐揚 金平牛蒡 春雨ごまドレサラダ 蒸焼売	タコカツ 筍山菜煮 コーンマリネ 梅かつおザーサイ
熱量(kcal)	エネルギー-655kcal たんぱく質12.6g	エネルギー-702kcal たんぱく質15.2g	エネルギー-638kcal たんぱく質15.0g	エネルギー-681kcal たんぱく質19.2g	エネルギー-671kcal たんぱく質17.5g	エネルギー-573kcal たんぱく質11.9g
塩分(g)	脂質18.2g 塩分2.7g	脂質21.5g 塩分3.4g	脂質12.2g 塩分2.6g	脂質16.0g 塩分2.7g	脂質15.8g 塩分2.0g	脂質8.6g 塩分2.3g
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	バターコロッセ 大根味噌煮 マカロニオーロラソース和え ごま昆布	チキンカレー ハムカツ 若布ごまドレサラダ ミニペンネ梅じそ	アジフライ ミートマカロニグラタン 五目大豆煮 蓮根ねぎごまドレサラダ	天ぷら盛合せ 金平蓮根 春雨中華酢 紅葉卸	ハンバーグオニオンソース 南瓜そぼろ煮 カニサラダ 若布辛子和え	メンチカツ 麻婆白菜 枝豆サラダ じゃが芋煮
熱量(kcal)	エネルギー-758kcal たんぱく質13.2g	エネルギー-676kcal たんぱく質14.4g	エネルギー-732kcal たんぱく質21.6g	エネルギー-665kcal たんぱく質13.7g	エネルギー-675kcal たんぱく質17.1g	エネルギー-761kcal たんぱく質15.9g
塩分(g)	脂質16.0g 塩分3.4g	脂質15.6g 塩分3.4g	脂質15.1g 塩分2.9g	脂質12.2g 塩分2.6g	脂質14.9g 塩分3.4g	脂質24.5g 塩分3.2g

\* 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

【献立の冷奴についてご案内】

昨年まではお弁当箱と別でご用意してお届けしておりましたが、これからはお弁当箱の中へ入れるタイプに変更となります。

<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。