

	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	イカフライ バジリコスパソテー 蒸し鶏マヨサラダ ミニピンク餅 若布コーン御飯	水餃子 チャプチェ風 若布と花麴の酢の物 アップルミニゼリー 鶏チリ丼(鶏)	ヒレカツ かにサラダ 大豆ミートケチャップ煮 メイプルプチケーキ 若布と鮭御飯	鶏ももの照焼 おくらなめ茸和え 春雨サラダ 黄桃シロップ漬 五目寿司	コーングラタン 白身磯辺フライ 大根煮 いちごプチシュー カレーピラフ	肉野菜の味噌炒め 高菜入饅頭 三色サラダ 水まんじゅう かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび
	エネルギー538kcal たんぱく質14.3g	エネルギー542kcal たんぱく質18.7g	エネルギー544kcal たんぱく質17.5g	エネルギー500kcal たんぱく質13.2g	エネルギー563kcal たんぱく質13.3g	エネルギー555kcal たんぱく質17.4g
	脂質10.7g 食塩2.8g	脂質10.7g 食塩2.8g	脂質10.7g 食塩2.8g	脂質10.7g 食塩2.8g	脂質10.7g 食塩2.8g	脂質10.7g 食塩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	コーンフライ 春雨和風ドレサラダ 白菜としめじの煮物 ミレービスケット 肉みそ御飯	茄子ミートグラタン 野菜とひじきの豆腐塩だれ焼 金平牛蒡 きなこわらび餅 菜飯(ごま入り)	ごま油香るラビオリ ビーフシチュー 筍サラダ プチシュー お豆と雑穀御飯	ねぎ入オムレツ 南瓜いとこ煮 れんこんマヨサラダ はちみつプチケーキ おかか御飯	サバの竜田揚 ひじきサラダ 油揚げの金平 パインシロップ漬 かにちらし寿司	豚生姜焼き カニ風味しゅうまい たらこスパ チョコプチケーキ ゆかり御飯
アレルギー	小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに
	エネルギー555kcal たんぱく質15.3g	エネルギー541kcal たんぱく質12g	エネルギー539kcal たんぱく質13.5g	エネルギー540kcal たんぱく質12.1g	エネルギー596kcal たんぱく質15.1g	エネルギー514kcal たんぱく質16.1g
	脂質13.7g 食塩2.9g	脂質17.1g 食塩4g	脂質15.4g 食塩2.7g	脂質8.7g 食塩2.4g	脂質22.9g 食塩4.5g	脂質11.4g 食塩3g
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	ハンバーグ塩だれ焼 ブロッコリーマヨサラダ 切干大根洋風煮 プチシュー(チョコ) ピラフ	メバルの西京焼 れんこんねぎごまドレサラダ 五目大豆煮 ミニよもぎ餅 メンマの甘辛丼	天ぷら盛り合せ 紅葉卸し じゃが芋の煮物 アニマルビスケット ちらし寿司	ツナグラタン 野菜つくね照焼 大豆のマヨサラダ ヨーグルトゼリー 若布御飯(ごま入り)	白身魚と豆腐のしんじょうくずあんかけ ツナサラダ 若竹煮 フルーツ寒天 味噌カツ丼	塩だれ焼肉 帆立風味フライ 白菜の中華旨煮 コーヒゼリー 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
	エネルギー515kcal たんぱく質16.5g	エネルギー532kcal たんぱく質15.9g	エネルギー586kcal たんぱく質12.4g	エネルギー597kcal たんぱく質15.6g	エネルギー598kcal たんぱく質15.2g	エネルギー515kcal たんぱく質11.5g
	脂質15.6g 食塩5.2g	脂質10.6g 食塩2.9g	脂質12.1g 食塩3.8g	脂質17.5g 食塩4.7g	脂質17.9g 食塩3.8g	脂質14.2g 食塩3.1g
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	野菜肉巻き塩だれ焼 おくらだしつゆ和え 白菜ツナ煮 みかんシロップ漬 かき揚げ丼	じゃがいものマヨネーズ焼 みそ味つくね カニマリネ 抹茶プチシュークリーム 若菜と梅しそ御飯	豚ロースの生姜焼 ポテトサラダ ひじき煮 どうぶつえんゼリー 助六寿司	レモン香る真鯛のカツ れんこん和風ドレサラダ 細切昆布煮 黒糖わらび餅 プルコギ丼	えびフライ 若布の梅酢和え 大豆ミートの挽肉カレー カスタードプチケーキ もち麦御飯	チンジャオロース ミニ手作り春巻 カニマヨ和え ごま団子 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	小麦・卵・乳	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに
	エネルギー529kcal たんぱく質13.8g	エネルギー603kcal たんぱく質11.7g	エネルギー584kcal たんぱく質17.7g	エネルギー540kcal たんぱく質11.5g	エネルギー543kcal たんぱく質12.3g	エネルギー578kcal たんぱく質13.2g
	脂質8.5g 食塩3.0g	脂質20.7g 食塩3.5g	脂質14.7g 食塩5g	脂質11.2g 食塩3.1g	脂質14.5g 食塩2.9g	脂質14g 食塩2.3g
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	えびかつ れんこんマヨ和え 茄子味噌煮 ピーチゼリー 若布と高菜御飯	甘酢あん棒肉団子 ウインナーのマリネ 高野豆腐の煮物 いちご風味大福 新海苔御飯	鶏ももの唐揚げおろしかけ 野菜のマヨサラダ トマトチーズスパゲティ キャラメルプチケーキ 干しえび&枝豆ごはん	豆腐ステーキの塩だれ焼 カニカマ天ぷら磯辺揚げ 肉じゃが煮 グレープミニゼリー 五目寿司	マカロニグラタン 塩レモンささみフライ 野菜コンソメ煮 抹茶わらび餅 ケチャップライス	肉野菜の味噌炒め ミニ野菜コロッケ 若布の酢の物 いちごプチシュー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー583kcal たんぱく質11.5g	エネルギー539kcal たんぱく質15.1g	エネルギー541kcal たんぱく質16.2g	エネルギー530kcal たんぱく質14.6g	エネルギー522kcal たんぱく質13.2g	エネルギー518kcal たんぱく質14.9g
	脂質17.7g 食塩3.9g	脂質9.6g 食塩2.9g	脂質17.6g 食塩2.4g	脂質11.8g 食塩4.4g	脂質10.7g 食塩4.9g	脂質10.8g 食塩2.4g

＊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。