

上ランチメニュー

日付	月 4月27日	火 4月28日	水 4月29日	木 4月30日	金 5月1日	土 5月2日
料理名	ハンバーグデミソース 帆立風味フライ ねぎ塩スパゲティ 枝豆サラダ その他数品	ソーセージカツ 南瓜焼売 金平蓮根 マカロニサラダ その他数品	カレイ唐揚 ほうれん草オムレツ 切干大根洋風煮 若布と花麩の酢の物 その他数品	他人丼風煮 野菜つくね塩だれ焼 春雨ごまドレサラダ オクラだしつゆ和え その他数品	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 梅肉入りチキンカツ 油揚げと牛蒡の味噌煮 大根サラダ その他数品	グラタン風フライ 甘酢あん棒肉団子 麻婆白菜 カニマリネ その他数品
	エネルギー840kcal たんぱく質21.7g 脂質30.4g 塩分4.3g	エネルギー732kcal たんぱく質13.9g 脂質21.0g 塩分2.9g	エネルギー728kcal たんぱく質20.1g 脂質16.8g 塩分3.2g	エネルギー708kcal たんぱく質21.0g 脂質17.7g 塩分3.6g	エネルギー795kcal たんぱく質15.8g 脂質24.8g 塩分3.2g	エネルギー680kcal たんぱく質14.4g 脂質15.3g 塩分3.3g
日付	5月4日 ☀	5月5日 ☀	5月6日 ☀	5月7日	5月8日	5月9日
料理名	お休み		天ぷら盛合せ 若竹煮 コーンサラダ 抹茶塩 その他数品	マカロニグラタン ベーコンカレーフライ 切干煮付 野菜マリネ その他数品	フライドチキン 豆腐ハンバーグ照焼 トマトバジルスパゲティ ひじきサラダ その他数品	イカ寄せフライ ミニ焼売 クリームシチュー 若布ごまドレサラダ その他数品
			エネルギー755kcal たんぱく質14.6g 脂質26.0g 塩分2.7g	エネルギー729kcal たんぱく質14.2g 脂質17.6g 塩分2.6g	エネルギー764kcal たんぱく質19.4g 脂質24.2g 塩分3.7g	エネルギー706kcal たんぱく質17.2g 脂質17.3g 塩分3.7g
日付	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
料理名	エビフライ 紅生姜オムレツ ひじき煮 コーンマリネ その他数品	チキンカレー 磯辺白身フライ たらこスパゲティ ツナサラダ その他数品	ハンバーグオニオンソース キャベツとしめじの煮物 マカロニのオーロラソース和え 辛子きくらげ その他数品	アジフライ 高菜入饅頭 大根味噌煮 冷奴 その他数品	カニグラタン 鶏牛蒡の甘辛メンチカツ 八宝菜 若布コールスローサラダ その他数品	手作り春巻 海鮮チヂミ きつねの玉子とじ煮 紅白生酢 その他数品
	エネルギー679kcal たんぱく質16.4g 脂質15.8g 塩分1.9g	エネルギー741kcal たんぱく質19.0g 脂質20.2g 塩分3.3g	エネルギー776kcal たんぱく質20.1g 脂質20.8g 塩分4.6g	エネルギー718kcal たんぱく質17.9g 脂質20.3g 塩分3.4g	エネルギー703kcal たんぱく質15.7g 脂質17.6g 塩分3.2g	エネルギー734kcal たんぱく質14.3g 脂質17.1g 塩分3.4g
日付	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
料理名	ホタテクリーミーフライ ウインナー 白菜としめじの煮物 青のり入ポテトサラダ その他数品	カレイ唐揚 菜の花オムレツ ひじき大豆煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	じゃが芋味噌マヨ焼 ハムカツ 金平牛蒡 もやし中華酢 その他数品	天ぷら盛合せ 野菜コンソメ煮 シエルサラダ 紅葉卸 その他数品	鶏すき焼き風煮 梅しそスパゲティ 若布サラダ 黄桃缶 その他数品	コロッケピザ焼 山東エビ入り水餃子 キャベツと竹輪の煮物 蓮根サラダ その他数品
	エネルギー687kcal たんぱく質14.6g 脂質17.7g 塩分2.7g	エネルギー734kcal たんぱく質22.7g 脂質19.4g 塩分3.3g	エネルギー867kcal たんぱく質16.1g 脂質33.3g 塩分3.8g	エネルギー775kcal たんぱく質15.0g 脂質23.5g 塩分2.3g	エネルギー677kcal たんぱく質16.2g 脂質13.2g 塩分4.0g	エネルギー752kcal たんぱく質14.5g 脂質20.2g 塩分3.6g
日付	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
料理名	ハンバーグトマトソース 切干大根味噌煮 カニサラダ ミニ四角玉子とじ その他数品	コーングラタン エビカツ 金平蓮根 若布と花麩の酢の物 その他数品	梅肉入りチキンカツ 南瓜焼売 五目大豆煮 春雨コールスローサラダ その他数品	親子丼風煮 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 桜島鶏つくね ツイストマカロニサラダ その他数品	白身フライ 甘酢あん棒肉団子 春雨チリソース煮 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品	揚げ餃子野菜あんかけ プレーンオムレツ 筍山菜煮 もやしごま酢和え その他数品
	エネルギー820kcal たんぱく質19.0g 脂質26.5g 塩分4.9g	エネルギー697kcal たんぱく質14.8g 脂質13.9g 塩分3.4g	エネルギー781kcal たんぱく質18.6g 脂質19.2g 塩分3.8g	エネルギー767kcal たんぱく質22.4g 脂質23.9g 塩分3.5g	エネルギー665kcal たんぱく質15.8g 脂質14.2g 塩分2.7g	エネルギー638kcal たんぱく質16.6g 脂質12.3g 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。
 * 電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

※栄養価表示は主食の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。