

並ランチメニュー

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	チキンカツ 細切昆布味噌煮 ポテトサラダ だし巻玉子	コーングラタン ミニ野菜コロケ ひじき大豆煮 もやしごま酢和え	豚丼風煮 青じそスパゲティ 若布コールスローサラダ 蓮根天	天ぷら盛合せ キャベツと油揚げの煮物 シエルサラダ 紅葉卸	イカフライ 山東エビ入水餃子 ポークビーンズ 蓮根サラダ	手作り春巻 麻婆白菜 カニマリネ キムチもやし
	エネルギー617kcal たんぱく質15.5g 脂質12.6g 塩分2.2g	エネルギー650kcal たんぱく質15.0g 脂質13.0g 塩分3.0g	エネルギー607kcal たんぱく質16.6g 脂質11.6g 塩分2.8g	エネルギー746kcal たんぱく質13.3g 脂質21.1g 塩分2.1g	エネルギー689kcal たんぱく質19.9g 脂質17.1g 塩分2.0g	エネルギー577kcal たんぱく質11.4g 脂質11.7g 塩分2.6g
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		ハンバーグマトソース 白菜としめじの煮物 ツナマリネ コーン天	たっぷりコーンフライ 筍山菜煮 枝豆サラダ ごま昆布	じゃが芋の香草マヨ焼 揚げ餃子 金平蓮根 春雨コールスローサラダ	メンチカツ クリームシチュー 若布ごまドレサラダ ザーサイ
			エネルギー594kcal たんぱく質16.6g 脂質10.5g 塩分2.5g	エネルギー671kcal たんぱく質12.6g 脂質18.4g 塩分2.5g	エネルギー760kcal たんぱく質10.6g 脂質26.6g 塩分2.8g	エネルギー646kcal たんぱく質13.6g 脂質17.1g 塩分3.1g
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	豚丼風煮 ねぎ塩スパゲティ カニサラダ チキンナゲット	ホタテ入りクリーミーフライ 肉団子タレ付 大根コンソメ煮 蓮根ねぎごまドレサラダ	天ぷら盛合せ 白菜と油揚げの煮物 きのこマリネ 紅葉卸	南瓜とコーンのマヨ焼 醤油味イカカツ 金平牛蒡塩味 春雨ごまドレサラダ	野菜肉巻きフライ 筍煮 冷奴 葱・生姜	豆腐ステーキ ミニ焼売 きつねの卵とじ煮 オクラピリ辛ごま和え
	エネルギー627kcal たんぱく質16.0g 脂質14.6g 塩分2.5g	エネルギー660kcal たんぱく質12.7g 脂質16.5g 塩分2.5g	エネルギー612kcal たんぱく質14.6g 脂質11.1g 塩分1.7g	エネルギー723kcal たんぱく質13.2g 脂質23.3g 塩分2.3g	エネルギー525kcal たんぱく質14.5g 脂質7.9g 塩分2.1g	エネルギー607kcal たんぱく質15.2g 脂質11.1g 塩分2.6g
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	ささみフライ 豚牛蒡の生姜煮 ツナマリネ たこ焼	ミートマカロニグラタン 野菜春巻 切干大根味噌煮 若布コールスローサラダ	エビカツ ポークビーンズ ミニペンネサラダ おくらなめ茸和え	他人丼風煮 サワークリームスパゲティ コーンサラダ 蓮根天	メンチカツ 大根当座煮 ひじきサラダ 八幡巻	チキンピカタ風 カニカマ天ぷら磯辺揚げ キャベツと竹輪の煮物 蓮根サラダ
熱量(kcal)	エネルギー605kcal たんぱく質14.9g	エネルギー640kcal たんぱく質12.7g	エネルギー672kcal たんぱく質16.2g	エネルギー679kcal たんぱく質17.4g	エネルギー768kcal たんぱく質17.0g	エネルギー624kcal たんぱく質13.6g
塩分(g)	脂質9.7g 塩分1.8g	脂質14.2g 塩分2.7g	脂質17.2g 塩分2.3g	脂質18.1g 塩分2.5g	脂質25.2g 塩分3.3g	脂質15.8g 塩分2.4g
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	アジフライ 肉焼売 八宝菜 明太マカロニサラダ	チキンカレー たらこスパゲティ ツナサラダ 豆腐ナゲット	ソーセージカツ ねぎ入厚焼玉子 細切昆布味噌煮 蓮根ごまドレサラダ	天ぷら盛合せ キャベツと油揚げの煮物 野菜マリネ 紅葉卸	茄子ミートグラタン ロースとんかつ ひじき煮 春雨サラダ	味噌味つくね 筍山菜煮 もやしごま酢和え 穂先メンマ
熱量(kcal)	エネルギー697kcal たんぱく質18.6g	エネルギー696kcal たんぱく質16.1g	エネルギー646kcal たんぱく質12.6g	エネルギー689kcal たんぱく質13.0g	エネルギー740kcal たんぱく質20.5g	エネルギー851kcal たんぱく質17.5g
塩分(g)	脂質22.7g 塩分2.3g	脂質19.0g 塩分2.8g	脂質15.2g 塩分3.1g	脂質15.9g 塩分3.2g	脂質20.8g 塩分3.2g	脂質29.7g 塩分3.3g

* 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

<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。