

並ランチメニュー

日付	月 12月30日	火 12月31日	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日
料理名	お休み					
日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日 筍御飯	1月10日	1月11日
料理名	カレーメンチカツ 筍山菜煮 カニサラダ 若布生姜醤油和え	すき焼風煮 ミニ野菜コロッケ ねぎ塩スパゲティ 大根サラダ	天ぷら盛合せ 細切昆布味噌煮 ミニペンネサラダ 紅葉卸	三種のきのこのクリーミーフライ 麻婆春雨 ツナマリネ 磯辺さつま	揚げ餃子 ミートマカロニグラタン ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ	イカカツ 大根当座煮 ひじきサラダ ミニペンネカレーソテー
	エネルギー-543kcal たんぱく質9.1g 脂質13.3g 塩分2.4g	エネルギー-607kcal たんぱく質12.4g 脂質10.4g 塩分3.2g	エネルギー-713kcal たんぱく質14.9g 脂質18.0g 塩分2.7g	エネルギー-669kcal たんぱく質12.0g 脂質11.7g 塩分2.0g	エネルギー-661kcal たんぱく質17.6g 脂質13.0g 塩分2.9g	エネルギー-673kcal たんぱく質14.3g 脂質16.7g 塩分2.7g
日付	1月13日 祭	1月14日	1月15日	1月16日 きのご御飯	1月17日	1月18日
料理名	鶏すきやき風煮 かき揚(紅生姜) 春雨サラダ 小松菜お浸し	ハムとウインナーのクランチカツ 干し海老とアオサの海鮮ステーキ 筍煮 シエルサラダ	ピーマン肉脂フライトマトソースかけ フラワープレーンオムレツ 金平蓮根 ねぎぬた	野菜つくね照焼 じゃが芋とコーンのマヨ焼 卵の花炒り煮 若布ごまドレサラダ	旨じゃがコロッケ 大根味噌煮 ツナサラダ 辛子きくらげ	白身フライ ハムステーキ 麻婆白菜 もやしごま酢和え
	エネルギー-654kcal たんぱく質13.1g 脂質14.6g 塩分3.2g	エネルギー-661kcal たんぱく質13.4g 脂質18.1g 塩分2.7g	エネルギー-589kcal たんぱく質13.4g 脂質8.6g 塩分3.9g	エネルギー-854kcal たんぱく質16.2g 脂質31.4g 塩分3.2g	エネルギー-781kcal たんぱく質14.0g 脂質23.7g 塩分2.5g	エネルギー-660kcal たんぱく質17.9g 脂質15.0g 塩分2.8g
日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日 ひじき御飯	1月24日	1月25日
料理名	生姜入りメンチカツ 細切昆布煮 枝豆サラダ 白菜ピーナッツ和え	豚丼風煮 揚げ餃子 トマトチーズスパゲティ 生野菜サラダ	天ぷら盛合せ じゃが芋と椎茸の煮物 野菜マリネ 紅葉卸	骨取タラ唐揚げ野菜あんかけ プレーンオムレツ 野菜コンソメ煮 ツイストマカロニサラダ	クリームチーズinつくね ツナグラタン 大根煮 若布と花麴の酢の物	タコカツ 春雨チリソース煮 コーンサラダ 若布生姜醤油和え
熱量(kcal)	エネルギー-697kcal たんぱく質15.9g	エネルギー-643kcal たんぱく質17.4g	エネルギー-727kcal たんぱく質17.5g	エネルギー-660kcal たんぱく質17.5g	エネルギー-631kcal たんぱく質14.3g	エネルギー-688kcal たんぱく質12.1g
塩分(g)	脂質19.9g 塩分2.6g	脂質13.5g 塩分2.3g	脂質15.7g 塩分2.4g	脂質15.7g 塩分2.4g	脂質10.0g 塩分3.5g	脂質19.1g 塩分2.7g
日付	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日 五目御飯	1月31日	2月1日
料理名	ハム入ソースカツ 金牛平莠 ポテトサラダ ポイルキャベツ昆布和え	ビーフカレー ミニ目玉風オムレツ バジリコスパソテー 大根サラダ	醤油味イカカツ じゃが芋の香草マヨ焼 大根煮 カニマリネ	鶏モモ塩胡椒焼 かき揚(紅生姜) 卵の花炒り煮 春雨コールスローサラダ	豚すきやき風煮 手作り春巻 スパサラダ 若布辛子和え	旨じゃがコロッケ ポークビーンズ 紅白生酢 ミニペンネ梅じそ
熱量(kcal)	エネルギー-620kcal たんぱく質12.0g	エネルギー-617kcal たんぱく質13.5g	エネルギー-775kcal たんぱく質13.8g	エネルギー-668kcal たんぱく質16.5g	エネルギー-653kcal たんぱく質13.8g	エネルギー-723kcal たんぱく質15.6g
塩分(g)	脂質12.1g 塩分2.8g	脂質11.7g 塩分3.4g	脂質22.6g 塩分3.0g	脂質16.7g 塩分2.5g	脂質13.6g 塩分3.6g	脂質13.1g 塩分1.8g

* 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ください。
 * 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。