2025年1月　㈱フードサービス トーワ

TEL 053-445-0300
IP 050-3784-2976
FAX 053-445-0366
URL http://www.f-towa.com

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	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	ハムとウインナーのクランチカツ ミニハンバーグ塩だれ焼 ひじき煮 海鮮大焼売 その他数品	三種のきのこのクリーミーフライ じゃが芋とコーンのマヨ焼 金平牛蒡 若布ごまドレサラダ その他数品	親子丼風煮 八幡巻 トマトチーズスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	厚切豚ロース生姜焼 かき揚 卵の花炒り煮 紅白生酢 その他数品	白身フライ プレーンオムレツ クリームシチュー ツイストマカロニサラダ その他数品	コロッケピザ焼 大根当座煮 ミニペンネカレーソテー ひじきサラダ その他数品
	ｴﾈﾙｷﾞｰ758kcal たんぱく質16.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ832kcal たんぱく質12.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ696kcal たんぱく質20.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ780kcal たんぱく質17.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ775kcal たんぱく質20.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ784kcal たんぱく質13.0g
	脂質22.7g　塩分3.7g	脂質31.5g　塩分3.2g	脂質18.0g　塩分3.0g	脂質13.3g　塩分4.1g	脂質23.2g　塩分3.9g	脂質23.9g　塩分4.2g
日付	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日 きのこ御飯	1月17日	1月18日
料理名	タレメンチカツ 紅生姜フラワーオムレツ 筍山菜煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	ビーフカレー ヒレカツ ミニペンネバジリコ 若布コールスローサラダ その他数品	ミートマカロニグラタン ハムステーキ ひじき大豆煮 カニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ ミートボールケチャップ煮 きつね卵とじ煮 マカロニサラダ その他数品	豚丼風煮 梅しそスパソテー 醤油味イカカツ 大根サラダ その他数品	バターコロッケ ミニお好み焼き 麻婆白菜 もやしごま酢和え その他数品
	ｴﾈﾙｷﾞｰ735kcal たんぱく質19.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ728kcal たんぱく質16.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ777kcal たんぱく質20.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ887kcal たんぱく質23.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ663kcal たんぱく質22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ733kcal たんぱく質15.5g
	脂質17.4g　塩分4.3g	脂質19.9g　塩分3.2g	脂質23.1g　塩分3.9g	脂質32.2g　塩分2.6g	脂質11.1g　塩分4.0g	脂質16.9g　塩分2.9g
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	骨取タラ唐揚チリソース 切干大根味噌煮 ミニペンネ明太子 れんこんサラダ その他数品	あぶり焼チキンステーキ かき揚 金平牛蒡塩味 シェルサラダ その他数品	他人丼風煮 クリームチーズinつくね ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	和風カレーメンチカツ じゃが芋の味噌マヨ焼 卵の花炒り煮 春雨中華酢 その他数品	ハム入ソースカツ プレーンオムレツ 肉じゃが煮 ツナマリネ その他数品	白身フライピザ風焼 蒸焼売 春雨チリソース煮 コーンサラダ その他数品
	ｴﾈﾙｷﾞｰ750cal たんぱく質18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ750kcal たんぱく質20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ733kcal たんぱく質23.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ809cal たんぱく質14.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ735cal たんぱく質20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ843kcal たんぱく質17.8g
	脂質18.1g　塩分3.4g	脂質21.9g　塩分2.8g	脂質17.4g　塩分2.7g	脂質26.9g　塩分2.8g	脂質14.7g　塩分4.1g	脂質26.8g　塩分3.8g
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	ハンバーグオニオンソース ビーフシチュー 蓮根ソース炒め ツイストマカロニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 肉団子照焼 キャベツと油揚の煮物 春雨サラダ その他数品	鶏すきやき風煮 サワークリームスパゲティ ミニカレーコロッケ もやし中華酢 その他数品	骨取タラ唐揚 ミートマカロニグラタン 野菜コンソメ煮 若布サラダ その他数品	チキンカツ丼風煮 焼ビーフン ピリ辛ごぼう天 蓮根ごまドレサラダ その他数品	ハムサンドフライ 一口棒餃子 ポークビーンズ 紅白生酢 その他数品
	ｴﾈﾙｷﾞｰ832kcal たんぱく質21.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ865kcal たんぱく質19.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ675kcal たんぱく質15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ762kcal たんぱく質18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ750kcal たんぱく質21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ731kcal たんぱく質17.8g
	脂質26.1g　塩分3.9g	脂質24.9g　塩分2.9g	脂質9.5g　塩分4.0g	脂質19.1g　塩分3.2g	脂質16.2g　塩分4.4g	脂質12.3g　塩分2.7g

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

＊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時までとさせて頂きます。
＊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。

＜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。