

上ランチメニュー

日付	月	火	水	木	金	土
料理名	お休み					
日付	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日 たけのこご飯	1月9日	1月10日
料理名	カレイ唐揚チリソースかけ フラワーオムレツ 切干煮付 マカロニのオーロラソース和え その他数品	マカロニグラタン 味噌味つくね 若竹煮 野菜マリネ その他数品	牛肉コロッケ ミニお好み焼き 金平蓮根 若布ごまドレサラダ その他数品	エビフライ ウインナー 卵の花炒り煮 春雨コールスローサラダ その他数品	豚丼風煮 チキンナゲット サワークリームスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	鶏ももの南部焼 三角春巻 きつねの玉子とじ煮 ツナサラダ その他数品
	エネルギー-739kcal たんぱく質20.5g 脂質19.9g 塩分2.3g	エネルギー-636kcal たんぱく質16.5g 脂質11.0g 塩分3.1g	エネルギー-746kcal たんぱく質16.5g 脂質17.0g 塩分3.4g	エネルギー-745kcal たんぱく質17.6g 脂質20.2g 塩分2.7g	エネルギー-622kcal たんぱく質19.7g 脂質10.8g 塩分3.3g	エネルギー-777kcal たんぱく質24.0g 脂質26.3g 塩分2.9g
日付	1月12日 休	1月13日	1月14日	1月15日 きのこ御飯	1月16日	1月17日
料理名	鶏の唐揚げ ネギオムレツ 金平牛蒡 若布と花麩の酢の物 その他数品	ビーフカレー ささみフライ シェルサラダ わらび餅 その他数品	他人丼風煮 揚焼壳 ねぎ塩スパゲティ カニサラダ その他数品	茄子ミートグラタン アジフライ 野菜コンソメ煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ キャベツとしめじの煮物 紅白生酢 抹茶塩 その他数品	ピザメンチ 目玉風オムレツ 麻婆白菜 コーンサラダ その他数品
	エネルギー-681kcal たんぱく質20.0g 脂質17.7g 塩分2.5g	エネルギー-758kcal たんぱく質12.3g 脂質24.6g 塩分2.8g	エネルギー-805kcal たんぱく質22.7g 脂質25.1g 塩分3.4g	エネルギー-702kcal たんぱく質15.7g 脂質20.3g 塩分3.4g	エネルギー-796kcal たんぱく質16.2g 脂質15.9g 塩分2.5g	エネルギー-869kcal たんぱく質18.0g 脂質31.3g 塩分5.1g
日付	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日 ひじき御飯	1月23日	1月24日
料理名	鶏すき焼き風煮 ミニ白身フライ 明太スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	カニグラタン ベーコン粒マスタードフライ 五目大豆煮 若布コールスローサラダ その他数品	ボロネーゼラビオリ 八幡巻 豚牛蒡の生姜煮 もやし中華酢 その他数品	野菜肉巻フライ 豆腐ステーキ生姜焼 焼ビーフン コーンマリネ その他数品	ハンバーグデミグラスソース プレーンオムレツ 白菜としめじの煮物 ミニペンネサラダ その他数品	エビカツ 海鮮チヂミ 大根煮 蓮根サラダ その他数品
	エネルギー-634kcal たんぱく質17.7g 脂質9.4g 塩分4.1g	エネルギー-867kcal たんぱく質21.3g 脂質28.4g 塩分3.6g	エネルギー-699kcal たんぱく質14.6g 脂質16.4g 塩分3.3g	エネルギー-685kcal たんぱく質17.7g 脂質15.7g 塩分2.6g	エネルギー-749kcal たんぱく質19.4g 脂質21.4g 塩分3.1g	エネルギー-756kcal たんぱく質18.0g 脂質17.4g 塩分3.3g
日付	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日 五目御飯	1月30日	1月31日
料理名	ジャーマンポテトフライ ミニハンバーグ照焼 細切昆布煮 マカロニサラダ その他数品	揚餃子野菜あんかけ きのこバター醤油オムレツ 玉ねぎと竹輪の煮物 春雨中華酢 その他数品	親子丼風煮 豆腐ナゲット 梅しそスパソテー 生野菜サラダ その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 チキンカツ 春雨チリソース煮 蓮根ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 切干大根味噌煮 若布サラダ 抹茶塩 その他数品	白身フライピザ風焼 ニラ饅頭 鶏牛蒡の生姜煮 カニマリネ その他数品
	エネルギー-801kcal たんぱく質15.7g 脂質27.0g 塩分3.4g	エネルギー-671kcal たんぱく質14.3g 脂質10.5g 塩分4.1g	エネルギー-737kcal たんぱく質21.9g 脂質21.8g 塩分4.0g	エネルギー-860kcal たんぱく質16.0g 脂質29.7g 塩分3.3g	エネルギー-884kcal たんぱく質20.6g 脂質30.0g 塩分2.7g	エネルギー-722kcal たんぱく質17.2g 脂質15.5g 塩分3.2g

* 電子レンジでの温めは、国内産の物を使用して下さい。
 * 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。
 * 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。

※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でしょか？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、寝つき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。