

予 定 献 立 表

平成29年10月1日～10月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (日)	ご飯・温泉卵・青菜と竹輪さつと煮 みそ汁・佃煮	冷やしたぬきそば まんじゅう・フルーツ・牛乳	麦飯・さんまの塩焼・とろろ芋 梅浸し・みそ汁	1711
2日 (月)	パン・マーガリン・ハムエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・ピーナツ和え きのこおろし・みそ汁	ご飯・ぶり照焼・南瓜煮付 磯香和え・みそ汁	1815
3日 (火)	ご飯・一口がんも含め煮 ごま和え・みそ汁・梅干	スパゲティー【選択食】ミートソースor明 太子・グリーンサラダ・フルーツ・牛乳	松茸ご飯・揚げ豆腐秋茄子添え 長芋の白煮・お浸し・みそ汁	1789
4日 (水)	人参&黒糖ロール・マーガリン・フルーツ エッグサラダ・スープ煮・牛乳	にぎり寿司 白菜巻ほうれん草・みそ汁	ご飯・コロッケ盛り合わせ・みそ汁 ひじき五目煮・三色野菜和え物	1751
5日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 マカロニのトマトスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ぜんまい油揚げ お浸し・みそ汁	ご飯・肉じゃが・田楽 茄子お浸し・清汁	1791
6日 (金)	ご飯・納豆・大根とあげの炒め煮 みそ汁・漬物	お好み焼き・あさりのスープ 秋のフルーツあんみつ・牛乳	ご飯・梅しそフライ【選択食】いわしor豚ロース レバー生姜煮・人参グラッセ・みそ汁	1809
7日 (土)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・もち米蒸し・中華風冷奴 華風スープ・漬物	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ きのこ焼浸し・ポテトサラダ・みそ汁	1856
8日 (日)	ご飯・鮭缶玉葱のせ ひじき五目煮・みそ汁・焼のり	にゅうめん・ヨーグルトケーキ フルーツ・牛乳	ご飯・かれいの煮付・塩昆布和え きんぴらごぼう・なめこ汁	1753
9日 (月)	フレンチトースト・チーズ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきの韓国風ソテー えび大根・お浸し・みそ汁	ご飯・すき焼き・みそ汁 冷やしトマト・酢の物	1817
10日 (火)	ご飯・鰯の干物・市松煮 みそ汁・ふりかけ	長崎ちゃんぽん・ババロア フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮・焼なす みそ汁・佃煮	1768
11日 (水)	パン・マーガリン・ウイナーソー コンソメスープ・フルーツ・牛乳	かつ丼・茄子ごま和え みそ汁・塩もみ	ご飯・鯖の塩焼・里芋煮付 お浸し・みそ汁	1837
12日 (木)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・切昆布きんぴら 南瓜煮付・みそ汁	秋の炊き込みご飯・豆腐ステーキ ほうれん草しらす・みそ汁	1715
13日 (金)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	つけうどん・フルーツ 天ぷら盛合せ・牛乳	ご飯・豚肉アスパラ巻・煮昆布 おろし和え・みそ汁	1844
14日 (土)	バターロール・レーズンロール・卵スープ ポテトベーコン蒸焼・フルーツ・牛乳	カレーライス 喜望園祭	ご飯・うなぎ蒲焼・うの花炒め お浸し・みそ汁	1821
15日 (日)	ご飯・納豆・ポテト煮付 梅びたし・みそ汁	みそラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・お浸し 冬瓜と豚肉の煮付・みそ汁	1666

～平均寿命と健康寿命 2～

【2】健康寿命って??

健康寿命とは、平均寿命から日常生活を大きく損ねる病気・けが・要介護など健康ではない期間を差し引いた期間のこと、“健康体で自立した生活を送ることができる期間”のことを指します。

平成28年の報告によると、健康寿命と平均寿命には、男性は8.84年、女性は12.35年も年数に差があります。つまり、健康寿命と平均寿命に差があるということは、健康とは言えない期間があることを示しています。年齢を重ねると体に色々な不具合が出てくるのは仕方のないことですが、たとえ平均寿命が毎年延びていたとしても寝たきりのような残りの人生を過ごす生活はさびしいものです。

延びた分の寿命も健康な生活を送るには、「健康寿命」も延ばさなければなりません。今回は、健康寿命を延ばす生活習慣についてご紹介します。

＜お知らせ＞

* 3日昼と、6日夕の選択食は9月28日頃までに希望集約します。
(*一部の方対象外)

