

予 定 献 立 表

2022年12月1日～12月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～フレイル予防 3～

★少しでも健康寿命を長く
現在、日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超えています。健康上に問題がなく日常生活を送れる期間「健康寿命」との間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。つまり、亡くなる前の約10年間を寝たきりやそれに近い状態で過ごす方が多い、というのが実情です。人がらしく生きるためには、やはり、「食べて、動けて、いろいろな楽しみを味わえる」ことが大切。フレイルの恐さを知り、予防、対策を早めにとることが大切です。

★フレイルチェックをしてみましょう
3つ以上チェックがつく方はフレイルかもしれません。（＊一般的な生活をされている方対象の内容です）
□食欲がなく、やせてきた気がする
□なかなか疲れがとれなくなってきた
□歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
□力が入らなくなってきた（買い物したものを運ぶのが大変 瓶のふたやペットボトルのキャップがあげられない）
□出かけるのがおっくうになった（人と接する機会が減った 定期的に運動していない）

<お知らせ>
＊4日の朝は全員がお粥の提供です。
＊12日夕と15日夕の選択食は、7日頃までに希望集約します。（＊一部の方対象外）



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	炒飯・トマトサラダ 華風コーンスープ 	ご飯・和風ハンバーグ 里芋ときのこのソテー・みそ汁	1708
2日 (金)	ご飯・納豆・卵の花炒め お浸し・みそ汁	あんかけにゅうめん パバロア・フルーツ・牛乳	茶めし・おでん 蒸し鶏とルッコラ和え物	1508
3日 (土)	バターロール・ツイストパン・ポトフ チーズ・フルーツ・牛乳 	ご飯・ぶりの照焼 白和え・みそ汁・漬物	ご飯・天ぷら盛り合わせ お浸し・茶碗蒸・みそ汁	1670
4日 (日)	全粥・大根とツナの煮物 ごま和え・みそ汁・梅干と塩昆布 	ラーメン・海藻サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮 長芋の和え物・みそ汁・漬物	1616
5日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・ヨーグルトゼリー	ご飯・ロールキャベツ きんぴらごぼう・みそ汁・佃煮	1707
6日 (火)	ご飯・一口生揚げめ煮・佃煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁	きつねうどん・いちご もみじまんじゅう・牛乳 	ご飯・鶏団子鍋風 長芋のバターソテー・酢の物	1663
7日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ フレンチサラダ・卵スープ・牛乳	にぎり寿司・くるみ和え・清汁	ご飯・手作りシュウマイ ポテト煮付・みそ汁・漬物	1703
8日 (木)	プチパン・クワッサン・巣ごもり卵 パンクンスープ・フルーツ・牛乳	シーフードピラフ ひじきサラダ・コンソメスープ	ご飯・コロッケ盛り合わせ 人参グラッセ・つみれ汁	1695
9日 (金)	ご飯・いり豆腐・磯香和え みそ汁・漬物	つけそば・かき揚げと山芋短冊揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ ひじき煮・清汁・うぐいす豆	1579
10日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ポークカツレツ ポテトサラダ・みそ汁・佃煮	ご飯・鮭の塩焼・湯豆腐 三色野菜ごま和え・みそ汁	1816
11日 (日)	ご飯・鱈の干物 小松菜煮浸し・みそ汁	焼そば・かきたま汁 フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ 大根うすくず煮・みそ汁 	1561
12日 (月)	ライ麦ロール・レーズンロール・フルーツ・牛乳 ポテトのチーズ焼・ミネストローネスープ	カツ丼・茄子ごま和え・みそ汁	ご飯・赤魚照煮or手作りチキンナゲット【選択食】 里芋煮付け・酢の物・みそ汁	1687
13日 (火)	ご飯・納豆・白菜の炒め煮 みそ汁・佃煮	みそラーメン・オレンジゼリー フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のおろし煮 きんぴらごぼう・お浸し・なめこ汁	1593
14日 (水)	バターロール・マーガリン・ジャム・卵スープ マカロニサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい西京味噌漬焼 お浸し・けんちん汁・浅漬	ご飯・豚肉の梅肉蒸・みそ汁 のた芋・きのこおろし 	1637
15日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜の豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ 胡瓜ともやし和え物・みそ汁	ご飯・南蛮漬(わかさぎor鮭)【選択食】 湯豆腐・お浸し・みそ汁 	1717