

予 定 献 立 表

2024年4月16日～4月30日

《 ミニ栄養メモ 》



～ 健康と長寿 1 ～

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (火)	ご飯・納豆・野菜のきんぴら風 みそ汁・佃煮	あんかけうどん・カステラ巻 フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉もやし炒め さつま芋レモン煮・みそ汁・漬物	1684
17日 (水)	バターロール&ツイストパン・南瓜サラダ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮 はすのきんぴら・お浸し・清汁	ご飯・鶏肉の唐揚 お浸し・みそ汁・佃煮	1640
18日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚の塩焼・お浸し ひじき煮・みそ汁	ご飯・鶏肉と里芋のうま煮・漬物 レタスとしらすサラダ・なめこ汁	1777
19日 (金)	ご飯・ぜんまい油揚げ煮・みそ汁 キャベツとツナの和え物・佃煮	長崎ちゃんぽん あんずヨーグルト・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・卵豆腐 きんぴらごぼう・みそ汁	1658
20日 (土)	バターロール・クランベリーロール・スープ煮 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼・もずく酢の物 大根と貝柱煮・みそ汁	ご飯・豚肉の塩麴焼・フルーツサラダ 切昆布きんぴら・みそ汁	1708
21日 (日)	ご飯・鮭と卵そぼろ煮 もやしの和え物・みそ汁・佃煮	冷しためきそば ドームケーキ(カスタード)・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ふきのうま煮・おろし和え・みそ汁	1599
22日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 卵の花炒め・お浸し・みそ汁	ご飯・かれのいあんかけ きゃべつお浸し・みそ汁	1639
23日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁・漬物 大根とあげの炒め煮 	お好み焼き・豆腐のうすくずスープ のり巻・フルーツ・牛乳	ご飯・コロケ盛合せ 白菜五目煮・みそ汁	1521
24日 (水)	レーズン食パン・マーガリン ハムサラダ・スープ・フルーツ・牛乳	麦飯・さわら木の芽みそ焼  とろろ芋・ごまあえ・清汁	ご飯・肉じゃが・冷奴 みそ汁・漬物	1631
25日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・かに玉・切干大根サラダ 華風スープ	ご飯・鶏肉オレンジソース ごま酢和え・みそ汁・佃煮 	1699
26日 (金)	ご飯・五目豆・鮭缶玉葱のせ みそ汁・焼のり	ラーメン・海草サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉みそ漬焼or豚肉キムチ炒め【選択食】 青菜しらす・切干大根煮付・清汁	1538
27日 (土)	バターロール・マーガリン・ジャム・ウイナーソーテ ポテトのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌びらめのムニエル 三色野菜和え物・清汁・佃煮	ご飯・鶏肉の香味だれ・土佐和え 新じゃがの和風ソーテ・みそ汁	1681
28日 (日)	ご飯・温泉卵・大根きんぴら風煮 みそ汁・ゆかり和え	たらこスパゲティー・ババロア 新玉葱サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さんま蒲焼・南瓜煮付 お浸し・清汁	1673
29日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	天井・ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・ぎょうざ スタミナ奴・華風スープ	1743
30日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮 みそ汁・漬物 	つけうどん・福袋煮・牛乳  かしわ餅or鯉太郎【選択食】	ご飯・ぶりの塩焼・ピーマン焼浸し カリフラワーうすくず煮・みそ汁	1643

【1】「加齢」と「老化」は違う？

「加齢」は生まれてからの時間経過を示したもので、「老化」は加齢に伴う、身体や精神の様々な機能が衰えていくことを意味します。同じ年齢の方でも見た目が若々しい方もいれば、年齢よりも上に見える方もいらっしゃるかもしれません。これは、「加齢」が誰でも平等におとずれる一方で、「老化」には個人差があることを意味しています。

【2】老化のスピードが早い人の特徴って？

見た目が若々しい方と老けて見える方。これは単に見た目の問題だけでなく、見た目が若々しい方は実際に体の中も若く、長生きする——。人によって老化のスピードはかなり異なっていることがニュージーランドで行われた研究で明らかになりました。(ある市で1972年～1973年に生まれた約1,000人を26歳から45歳まで20年間追跡)

そのなかで老化のペースが早い人には以下の9つの特徴がみられたそうです。

- ①歩く速度が遅い・②握力が弱い・③バランス能力が低い・④視力・聴力の低下・⑤外見が老けている・⑥IQ検査のスコアが低い・⑦老化について否定的・⑧75歳まで生きられないと考えている・⑨脳の表面積が減少している

<お知らせ>

*26日夕と30日昼の選択食は23日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

