

週間予定献立表 令和7年5月



5月11日は
母の日

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(卵、葱) 鶏肉とピーマンの中華炒め	ごはん 味噌汁(白菜) ます塩焼き	かしわそば	ごはん 味噌汁(大根葉、人参) たらと野菜の焼き浸し	ごはん 中華スープ(わかめ・葱) 塩マーボー豆腐	ごはん 味噌汁(キャベツ) さばのみりん焼き
	ほうれん草のソテー マカロニサラダ	高野豆腐の含め煮 かぶの浅漬け風	揚げ茄子の煮浸し ミニたい焼き	花型豆腐の含め煮 菜の花しらす和え	春巻き オニオンサラダ	もやしソテー ブロッコリーピーナッツ和え
	マスカットゼリー	バニラババロア		りんご	イチゴゼリー	マンゴー缶
	Kcal 587 蛋白質 24.2g 脂質 18.5g 炭水化物 80.2g 食塩 2.5g	Kcal 492 蛋白質 25.4g 脂質 10.9g 炭水化物 71.8g 食塩 2.1g	Kcal 493 蛋白質 22.4g 脂質 12.3g 炭水化物 75.1g 食塩 2.8g	Kcal 453 蛋白質 20.6g 脂質 8.2g 炭水化物 77.0g 食塩 2.6g	Kcal 623 蛋白質 17.7g 脂質 21.1g 炭水化物 91.3g 食塩 2.5g	Kcal 528 蛋白質 23.2g 脂質 15.5g 炭水化物 82.0g 食塩 2.7g



食物中に含まれている体に必須な栄養素のうち、エネルギー源となる「タンパク質・脂質・炭水化物」を三大栄養素といいます。三大栄養素には人間の骨、筋肉、臓器、血管などの身体をつくること、脳をはじめ身体を動かすエネルギー(カロリー)になるという2つの役割があります。身体をつくるのは主にたんぱく質、身体を動かすエネルギーになるのは炭水化物と脂質です。たんぱく質は、身体の組織をつくりまします。筋肉、内臓、皮膚、髪の毛、血液などの構成成分です。炭水化物(糖質)と脂質は、体内で消化され、脳をはじめ身体を動かすエネルギー源になります。加齢による消化吸収力の低下や食欲減退によって、これらの栄養素が不足しやすいため、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) ほっけの胡麻風味焼き いんげんの香り炒め	かつ丼	ごはん 味噌汁(芋) たらと塩麹漬焼き 春雨炒め	チキンカレー コンソメスープ(白菜)	ごはん 中華スープ(卵) 鶏肉の回鍋肉風 コロッケ	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) かれいのみぞれ煮 冬瓜のそぼろあん
	さつまいもサラダ	味噌汁(わかめ・葱) 南瓜のあん煮 白菜と春菊の二色和え	ブロッコリーサラダ	海藻サラダ 福神漬 イチゴゼリー	ほうれん草ごま和え	菜の花おかか和え
	フルーツカクテル	ミルクデザート(ピーチ)	洋梨缶		りんご缶	プリン
	Kcal 609 蛋白質 22.5g 脂質 19.5g 炭水化物 88.6g 食塩 2.5g	Kcal 561 蛋白質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 96.4g 食塩 3.3g	Kcal 548 蛋白質 21.3g 脂質 13.8g 炭水化物 86.9g 食塩 2.4g	Kcal 593 蛋白質 18.1g 脂質 17.4g 炭水化物 88.7g 食塩 3.3g	Kcal 600 蛋白質 22.2g 脂質 14.7g 炭水化物 94.9g 食塩 2.5g	Kcal 508 蛋白質 25.7g 脂質 6.0g 炭水化物 89.7g 食塩 2.3g

「低栄養」とは 低栄養予防の一工夫を



低栄養とは食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。低栄養になると、筋肉の減少、免疫力の低下、認知機能の低下、転倒による骨折のリスク増加など、様々な健康問題を引き起こす可能性があります。食べる量を増やすことは負担に感じる場合もありますので、無理なく工夫してみましょう。

- 好きなものを一品取り入れ、まずは食事を楽しめるようにする。
- 少ない量でもバランスよく栄養を取れるように、先におかずから食べる。
- おやつにヨーグルトやアイス、プリンなどで、楽しみながら必要なエネルギーを補う。
- 食事だけでは栄養不足の場合や食欲がわかないときは、「栄養補助食品」や「栄養補給飲料」なども活用し、不足しがちなたんぱく質などを補給する。