

週間予定献立表

令和8年1月



	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩、大根葉) さばの南蛮漬け 冬瓜の煮物	ごはん 味噌汁(キャベツ) たら塩麹マヨ焼き 切干大根の煮物	チキンカレー コンソメスープ(白菜) 福神漬け	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) ほっけみりん焼き 春雨中華炒め	えび天そば 	ごはん 味噌汁(芋) 豚肉のぼん酢炒め ブロッコリーのかにあんかけ
	チンゲン菜ごま風味和え	ブロッコリーフレンチ和え	もやしのサラダ	オクラの磯和え	焼き餃子	なすのおかか和え
	ぶどうゼリー	ミルクデザート	イチゴゼリー	オレンジ	りんご缶	マンゴープリン
	Kcal 527 蛋白質 19.7g 脂質 14.7g 炭水化物 86.7g 食塩 2.2g	Kcal 530 蛋白質 20.5g 脂質 13.8g 炭水化物 80.5g 食塩 2.4g	Kcal 590 蛋白質 18.5g 脂質 17.8g 炭水化物 87.2g 食塩 3.3g	Kcal 535 蛋白質 24.5g 脂質 14.5g 炭水化物 79.6g 食塩 2.2g	Kcal 546 蛋白質 17.3g 脂質 15.4g 炭水化物 86.7g 食塩 3.2g	Kcal 584 蛋白質 21.1g 脂質 18.6g 炭水化物 82.0g 食塩 1.6g

冬は「かくれ脱水」
に注意！



寒い冬も、脱水には注意が必要です。人にとって快適な湿度は55～65%といわれていますが、冬は、暖房器具の使用頻度や建物の気密性の高さの影響で、さらに10～20%も下がるといわれています。水分は多い場所から少ない場所へ移動する性質があるため、湿度の低い環境では体内から奪われる水分が増えてしまいます。また、冬は喉の乾きを感じにくく、汗をかいている実感もなく、体が冷えてしまうことを気にして、水分の摂取量が減りがちになってしまいます。

更に注意が必要なのは、マスクです！マスクを着用していると喉の渇きに気付きにくくなります。水分を含んだ自分の呼気がマスクの内側にこもり、その湿った空気を再び吸い込むことで、口や喉の乾燥が抑えられるからです。そうすると、水分補給の回数が減ってしまい、気づかないうちに脱水状態に

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩・絹さや) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮つけ	たぬきうどん 	ごはん 味噌汁(芋) ほっけの煮付け 絹厚揚げそぼろあんかけ	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) ポークチャップ	ごはん 味噌汁(高野豆腐) かれいのおろしポン酢	ソース焼きそば 中華スープ(卵)
	キャベツの塩昆布和え	海鮮しゅうまい	青草と卵の和え物	豆腐とカニの旨煮 ブロッコリーのサラダ	クリームコロッケ オクラと長芋のサラダ	大根サラダ 
	フルーツカクテル	パイン缶	ババロア	イチゴヨーグルト	マスカットゼリー	みかん缶
	Kcal 586 蛋白質 18.8g 脂質 15.3g 炭水化物 91.4g 食塩 2.1g	Kcal 533 蛋白質 15.2g 脂質 14.7g 炭水化物 83.1g 食塩 3.7g	Kcal 570 蛋白質 27.3g 脂質 14.9g 炭水化物 84.2g 食塩 2.4g	Kcal 620 蛋白質 23.2g 脂質 20.9g 炭水化物 84.3g 食塩 2.4g	Kcal 587 蛋白質 23.2g 脂質 14.8g 炭水化物 88.9g 食塩 2.1g	Kcal 535 蛋白質 19.7g 脂質 21.9g 炭水化物 61.1g 食塩 2.7g

冬型栄養失調

冬に不足しがちな
栄養素とは？



「冬型栄養失調」とは、冬に身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調の事を言います。人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあります。まぶたがピクピクと動いたり痙攣する、口内炎ができる、傷が治りにくい、髪がいつもより抜ける、肌が乾燥する、疲れやすいなどの症状が出る場合があります。エネルギーだけでなく、栄養素ではビタミンB(豚肉・マグロ・サバ・アサリなど)、ビタミンC(果物)、鉄分(青菜、あさり、レバー)などは特に不足しがち。積極的に摂るように心がけていきましょう。