

週間予定献立表

令和8年2月



	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) さわらのバター醤油焼き 白菜の中華炒め	塩ラーメン 	ごはん 味噌汁(芋) たらめの塩麹漬焼き 春雨炒め	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 豚肉の中華炒め 大根のおかか煮	ごはん 中華スープ(卵) チキンチャップ 南瓜コロッケ	シーフードカレー 
	さつまいもサラダ	焼き餃子	ブロッコリーのマヨ和え	海藻サラダ	いんげんごま和え	コンソメスープ(白菜) 福神漬け ハムマリネサラダ
	フルーツカクテル	パイン缶	デザートムース(ぶどう)	オレンジゼリー	プリン	洋梨缶
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 612 20.4g 17.1g 93.2g 2.8g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 522 17.8g 10.5g 91.1g 4.2g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 571 22.2g 17.6g 81.2g 2.5g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 599 22.2g 20.9g 77.4g 2.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 619 23.9g 14.5g 99.1g 2.1g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 532 18.4g 10.1g 91.9g 3.6g

食が細くなってきた…
体重が減ってきた…

早めに
対策を!



高齢者の食が細くなる原因は、胃の弾力性低下、味覚・嗅覚の鈍化、嚥下機能低下、薬の副作用、ストレス、活動量減少など様々な原因が挙げられます。対策として、食事を小分けにする、栄養価の高いメニューを少量出す、味付けに工夫をする、栄養補助食品を活用するなどが効果的です。一度に多く食べられない場合は、味噌汁やご飯やお粥に豚肉・豆腐・卵を足すなど、少量でも栄養(特にタンパク質)が摂れるようにするなど、少なくとも色んな食材を足すことが大切です。また、3食にこだわらず間食におやつとして栄養のあるものを摂ると良いでしょう。急激な体重減少や食欲低下は、低栄養を引き起こし、認知症の悪化や活動量の低下、免疫力の低下が心配されます、早めの対策が大切です。

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
昼食	天皇誕生日 かつ丼  味噌汁(麩、葱) かぶのかにあん いんげんのマヨ和え	ごはん 味噌汁(さつま芋) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 豚肉とザーサイの炒め物 はんぺんフライ	ごはん コンソメスープ(白菜) カレーのチーズ風味ムール マカロニのトマト煮	きつねそば 	ごはん 味噌汁(芋) 照り焼きつくね 五目豆
	杏仁豆腐	玉葱の甘酢和え	もやしのしそ風味サラダ	カリフラワーのサラダ	リヨネーズポテト	小松菜煮びたし
	マンゴー缶	りんご缶	パインゼリー	ミルクデザート(いちご)	オレンジ	
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 625 17.2g 18.6g 96.8g 2.9g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 487 18.2g 7.8g 86.9g 2.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 658 20.4g 23.9g 87.0g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 551 20.6g 14.4g 84.0g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 487 19.1g 10.7g 80.8g 3.1g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 569 22.6g 9.0g 88.3g 2.8g

塩分摂り過ぎていませんか?



注意!

塩分は私たちの体にとって欠かせない成分の一つでたくさんの汗をかく場面においては塩分の摂取が重要となります。しかし摂り過ぎは高血圧をはじめとしたさまざまな病気のリスクを高めてしまうため注意が必要です。日本人の多くは塩分を摂り過ぎているといわれており、食事から摂る塩分には注意が必要です。

普段の食事で上手に減塩してみましょう。例えば、調味料は、「かける」よりも「つける」ことを意識すると、より少ない量の調味料で済ませることができます。そばやうどんなど麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。加工品には塩分が多く含まれるものがあります、成分表示を確認してみましょう。