

# 週間予定献立表 令和8年5月



	5月11日(月)					5月12日(火)					5月13日(水)					5月14日(木)					5月15日(金)					5月16日(土)									
昼食	<b>かき揚げそば</b>					ごはん 味噌汁(さつまいも) 豚肉のブルコギ風 ひじきの炒り煮					<b>あんかけ焼きそば</b>					ごはん 味噌汁(小松菜) 鶏肉の生姜焼き カレーコロッケ					<b>たまご粥</b>					ごはん 味噌汁(麩、葱) 鶏肉のカレーソテー 茄子の甘味噌煮									
						小松菜のお浸し										オクラの磯和え										ブロッコリーのツナ和え									
	<b>青リンゴゼリー</b>					<b>イチゴヨーグルト</b>					<b>フルーツカクテル</b>					<b>デザートムース(ぶどう)</b>					<b>イチゴゼリー</b>					<b>みかん缶</b>									
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	510	15.3g	13.3g	84.0g	2.9g	641	22.3g	23.8g	82.7g	2.1g	522	18.0g	19.7g	66.4g	2.4g	527	20.4g	9.5g	90.0g	2.4g	497	23.0g	15.0g	66.8g	2.7g	540	20.5g	14.8g	82.1g	2.0g					



水をがぶ飲みしても水分は体内に一気に吸収できません。1回の水分量は200mlを目安にこまめに摂取することが大切です。のどが潤いたと感じる時は、既に体に必要な水分量の1%が不足している場合、早めに摂りましょう！

☆1日の水分補給のタイミング☆

- ①目覚めの1杯は吸収率抜群
- ②朝、昼、夕の食事中に飲むと消化吸収アップ
- ③日中飲めるものを持ち歩く
- ④入浴前に発汗を促し老廃物を排出
- ⑤入浴後に汗をかけた分補給
- ⑥就寝前に補給し血液をサラサラに

	5月18日(月)					5月19日(火)					5月20日(水)					5月21日(木)					5月22日(金)					5月23日(土)									
昼食	ごはん 味噌汁(揚げ茄子) ささみ大葉フライ					<b>スパゲティ+ポリタン</b>					<b>ポークカレー</b>					ごはん 味噌汁(豆腐・葱) エビカツの卵とじ					ごはん 味噌汁(麩、葱) 鶏肉のあんかけ炒め					ごはん 味噌汁(芋) あじのパン粉焼き									
	かぶの海老あん オクラのわさび醤油和え															ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの梅風味和え					きのこソテー ブロッコリーくるみ和え					焼き豆腐田楽 ごぼうサラダ									
	<b>バナナ</b>					<b>いんげんと蒸し鶏のサラダ</b>					<b>オレンジゼリー</b>					<b>杏仁豆腐</b>					<b>りんご缶</b>					<b>パイン缶</b>									
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	523	19.1g	9.3g	90.7g	2.5g	517	19.0g	14.3g	80.6g	2.9g	618	19.0g	21.1g	88.4g	3.2g	579	18.7g	13.6g	96.9g	3.0g	489	19.1g	10.4g	82.6g	2.4g	572	21.6g	15.4g	89.5g	2.8g					

「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。