

5月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					1日 (569Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 14.5g 塩分 3.3g
3日 (581Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・キャベツの甘酢和え ・さつま汁 ・果物 P 25.6g F 13.6g 塩分 3.5g	4日 (593Kcal) ・カツカレーライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.5g F 13.7g 塩分 3.5g	5日 (566Kcal) ・鮭御飯 ・干草焼き ・カブとさつま揚げの含め ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 14.9g 塩分 3.5g	6日 (587Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 22.7g F 11.4g 塩分 3.0g	7日 (595Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.0g	8日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツのソテー ・かき玉汁 ・果物 P 23.3g F 12.9g 塩分 3.2g
10日 (590Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・じゃが芋の辛味炒め ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.1g F 17.5g 塩分 3.0g	11日 (535Kcal) ・炊き込み御飯 ・魚の生姜焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 12.6g 塩分 3.1g	12日 (586Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 16.9g 塩分 3.1g	13日 (573Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・スープ ・果物 P 23.1g F 15.1g 塩分 3.0g	14日 (539Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 15.2g 塩分 3.3g	15日 (577Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトのミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 16.4g 塩分 3.2g
17日 (595Kcal) ・御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 14.7g 塩分 3.0g	18日 (557Kcal) ・赤飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 17.0g 塩分 3.1g	19日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 12.5g 塩分 3.2g	20日 (588Kcal) ・チャーハン ・豆腐と椎茸の旨煮 ・南瓜サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 15.8g 塩分 3.4g	21日 (564Kcal) ・オムライス ・ポテトのカレー炒め ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.6g 塩分 3.4g	22日 (560Kcal) ・生姜御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のいとこ煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 13.1g 塩分 3.2g
24日 (593Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻よごし ・けんちん汁 ・果物 P 22.5g F 15.9g 塩分 3.1g	25日 (556Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 3.3g	26日 (589Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.0g 塩分 3.1g	27日 (566Kcal) ・しめじ御飯 ・ミックスフライ ・高野豆腐の含め煮 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 14.1g 塩分 3.4g	28日 (589Kcal) ・炊き込み御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根の含め煮 ・ブロッコリー酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 15.8g 塩分 3.4g	29日 (592Kcal) ・御飯 ・ポテトコロケ ・鶏肉と野菜の煮つけ ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 15.3g 塩分 3.0g
31日 (552Kcal) ・中華丼 ・甘藷のミルク煮 ・青菜とジャコのさっと煮 ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.2g 塩分 3.4g	 				

フレイル予防の食事



筋力を増やすためには、タンパク質の摂取が大切です。3度の食事に必ず取り入れましょう。65歳以上は、体重1キログラムあたり1グラム以上が望ましいと言われています。タンパク質を多く含む食品は、卵、肉類、魚介類（練り製品）、大豆製品などです。それぞれ食品に含まれるアミノ酸は、種類も量も異なるので、色々な食品をバランスよくとりましょう。100グラム中に含まれるタンパク質は、鶏のささみ 23g、本マグロ 26g、豚もも肉 22g、卵 12g、納豆 17gです。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。



新緑が美しい季節になりました。緊急事態宣言が出され、ゴールデンウィークも外出を控えご自宅で過ごされる方が多いかと思えます。外出の機会が減ると活動量が落ちて、食欲が減退したり、筋力低下につながり、「フレイル」という虚弱的状態になります。

「フレイル」とはどんな状態？

- ①体重が減ってきた
 - ②疲れやすい
 - ③筋力・握力が弱くなった
 - ④歩くスピードが遅くなった
 - ⑤趣味の集まりなどに出かけなくなった
- 5つのうち3つ以上当てはまるとフレイルの疑いがあります。