

# 献立のお知らせ

令和 4 年 5 月 8日～ 令和 4 年 5 月 21日

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
焼肉丼 とろろ昆布清し汁 なすの揚げ煮 きゃべつの 辛子和え	ご飯 大根葉味噌汁 ますの マヨネーズ焼き 里芋の炒り煮 人参の白和え	ご飯 春雨スープ ひじきと 枝豆の豆腐カツ ブロッコリーの カレー風味ソテー 大根サラダ	ご飯 卵味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き きゃべつの ピリ辛炒め もずくと オクラの酢の物	ご飯 さつま芋味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根と あさりの炒め煮 ごぼうサラダ	山菜うどん 焼きぎょうざ 小松菜の ごま和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ハンバーグ なす炒め もやしと 焼のりのナムル
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き わかめの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 あぶり焼きチキン もやしのソテー ポテトサラダ	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 回鍋肉 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の さっぱり和え	ご飯 モロヘイヤスープ シーフードカレー きゃべつの 塩昆布和え 福神漬	混ぜご飯 しめじ味噌汁 中華風卵焼き ハムカツ もやしの中華和え	ご飯 焼きのりのスープ 豚肉の生姜焼き 小松菜のツナ和え 煮豆	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 大根のそぼろ煮 長芋の梅和え

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## \*\*\* 『肉の効能』 について \*\*\*

近年、高齢者の間で「**新型栄養失調**」が増えています。理由の一つには歳をとるにつれて肉や卵などの動物性食品の摂取量が減る事にあります。

### ※動物性食品(肉や卵など)の不足

⇒血液中のたんぱく質の約6割を占める「**血清アルブミン**」の量が減ってしまい栄養失調になったり、心臓病や脳卒中のリスクを高めてしまいます。

また、加齢とともに栄養素の吸収率が悪くなるので、以前と同じ量を食べていても栄養が自然と不足してしまいます可能性があります。健康を維持するためにも、肉や野菜、卵などをバランスよく食べる事が重要です。



好き嫌いなく  
何でも食べます。  
今日は三色丼が  
美味しかったです。

藤本 八ナ工 様

※メニュー  
三色丼・とろろ昆布味噌汁  
ちくわの磯辺天ぷら・チンゲン菜のわさび和え

藤崎町社協デイサービスセンター