






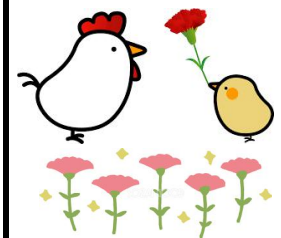


5月 お弁当献立表

5月1日 から 5月15日

【フレイル】を知っていますか？

「フレイル」という言葉はご存じですか？「フレイル」というのは、加齢に伴って心と体の動きが弱くなる状態のことを指します。「最近、食欲が沸かない。」「夜、眠れなくなった。」「物忘れが増えた。」など、歳をとったと感じることはありませんか？フレイルはそれらが重なることで起こります。フレイルを放置しておくやがて身体機能障害へとつながり、今まで出来ていた食事や排せつ、お出かけ、入浴などが自分で行うことが出来なくなる可能性が出てきてしまいます。フレイルを予防するには、①食べる…身体機能を維持し、栄養が不足しないよう、様々な食材を食べ、しっかりと噛んで飲み込むことが重要です。②動く…筋肉の衰えがフレイルにおいて最も大きな要因と言われています。歩くときに大股にしてみるなど、無理せず体を動かすことを意識しましょう。③つながる…フレイルの始まりは社会とのつながりを失う事とも言われています。地域サロンやボランティア活動、町内のラジオ体操に参加するなど、人とつながることが大切です。ご家族との時間も大事な社会とのつながりになります。フレイルという言葉を知っておくことで、自身で予防に取り組み、周りが気づき対処を促すことでフレイル対策につながります。

28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
			チキンカツ 豆腐つくね ひじき炒り煮 こんにゃく金平	イカカツ 野菜炒め マカロニサラダ 白菜キムチ	
			441Kcal 脂質25.9g 塩分3.7g	362Kcal 脂質23.5g 塩分3.5g	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
		カニクリームコロッケ イカキャベツカツ じゃがいも煮付け 春雨サラダ	豚肉玉子とじ煮 かき揚げ コロッケ 酢キャベツ	ハンバーグ BBQソース コーンコロッケ 竹の子磯辺風煮 玉ねぎ時雨煮	おまかせメニュー
		494Kcal 脂質32.8g 塩分3g	449Kcal 脂質26.9g 塩分3.1g	506Kcal 脂質33.6g 塩分3.9g	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
チキンカツ玉子とじ 醤油焼きそば 小松菜煮浸し にんじんマリネ	メンチカツ プレーンオムレツ れんこん金平 ごま高菜	自家製鶏唐揚げ マカロニサラダ 絹厚揚げ 紅白なます	むかしコロッケ 点心(春巻、餃子、焼売) 切干大根煮 キャベツゆかり和え		
317Kcal 脂質14.7g 塩分2.7g	558Kcal 脂質37.6g 塩分3.8g	544Kcal 脂質36.4g 塩分3g	415Kcal 脂質23.3g 塩分3.2g		

*ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

*当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

- ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気が多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683

神戸配送センター

神戸市西区榎谷町松本809-1
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683