



行事食献立

3/3

昼食

あさりの散らし寿司
菜の花のからし和え
粕汁
炊き合わせ ※単品小鉢



※写真はイメージです



しんまつり

冬の低栄養・フレイル予防



冬は寒さでエネルギー消費が10%アップするため、栄養不足になりがちです。筋肉量と活力を維持し、「フレイル（身体の衰え）」を防ぎましょう。

対策のコツ！

- ・筋肉維持にたんぱく質：1日3食、決まった時間にバランスよく、肉・魚・大豆製品を摂取しましょう。
- ・主食でエネルギー確保：筋肉を減らさないために、ご飯やパンなどの主食も毎食必ず摂ることが大切です。
- ・指輪っかテスト：両手の指の輪でふくらはぎを囲み、隙間ができる方は要注意です。

半年で2~3kgの体重減少は低栄養のサインです。特に意識して食事量を考えましょう。

今月のリクエストメニュー Vol.2

えびす堂ナツガホーム東住吉様・GHみどりの風様
GHクオレ堺鳳様・淳風とよなか様からのリクエスト

かやくご飯・だし巻き卵

3/28(土)

◆かやくご飯

◆だし巻き卵

小松菜の白和え

清し汁（しめじ・わかめ）



今月は、鶏肉や根菜の旨みが

詰まった「かやくご飯」を

ご用意しました。根菜に

含まれる食物繊維が、腸を

活発にし免疫力をアップ

させます。主菜の「だし巻き卵」は、筋肉の維持に

欠かせない良質なたんぱく質がしっかり摂れる一品

です。彩りと栄養が豊かな冬のリクエストメニュー、

皆様にお楽しみいただけたら幸いです。

※写真はイメージです。

