

ご利用者様 各位

中央いきいきプラザ内デイサービスだより



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター
〒260-0807
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006



レクリエーション

2/3 (火) 鬼が突如出現!!

「鬼は外、福は内!」と豆まきならぬボールまきを行いました。



ミラノ・コルティナオリンピックでは日本選手が大活躍でしたね。
デイサービスでもメダルを争い熱戦が繰り広げられました。



看護師より



低栄養とは



身体を動かすための必要なエネルギーや、心身を健康な状態に保つために必要な栄養が不足している状態のことです。

低栄養状態が続くと・・・

体重や筋力が低下する、元気がなくなる、感染症にかかりやすく治りにくくなる、脱水になる、転倒や骨折を起こしやすくなり、動けなくなることで食欲が落ちるといふ悪循環に陥り、介護度を重症化にするリスクがあります。

低栄養に早めに気付くポイント

- 食事量が減ってきた
- 肉・魚・卵を食べない日がある
- 起き上がることや立ち上がることがつらい
- BMI(体格指数)が20未満 BMI=体重kg÷(身長m×身長m)



※ひとつでもあてはまるようでしたら、注意が必要です。

無理なく栄養摂取をできる「ひと工夫」

- すきなものを取り入れ、食事を楽しめるようにする
- 少ない量でもバランスよい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・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
- 「栄養補助食品」や「栄養補給飲料」などを活用し、不足しがちなたんぱく質などを補給する



ご本人や介護する方が無理なく取り組めるものから習慣することで、低栄養を予防していきましょう!

(引用文献：アサヒの介護食)

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表



2025年 3月分

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食		麻婆茄子 えび風味しゅうまい 小松菜のナムル	ひな祭り献立 ちらし寿司 チキンフライ 姫皮竹の子とふきのおひたし	豆腐野菜ハンバーグ (玉葱ソース) やわらかごぼうのおかか煮 ほうれん草のお浸し	信州味噌豚丼 青菜の鶏そぼろ煮 黄桃缶	ジューシーメンチカツ 山形県産車麩の煮物 キャベツのさっぱり和え	豚角煮 うの花 山菜おろし
		171kcal 蛋白質 4.8g 脂質 17.1g 炭水化物 17.1g 食塩 1.4g	171kcal 蛋白質 11g 脂質 3.6g 炭水化物 22g 食塩 2.6g	171kcal 蛋白質 9.3g 脂質 6.1g 炭水化物 21.5g 食塩 2.2g	171kcal 蛋白質 6.4g 脂質 10g 炭水化物 27.3g 食塩 2.9g	171kcal 蛋白質 11.8g 脂質 17.3g 炭水化物 28.9g 食塩 2.1g	171kcal 蛋白質 16.5g 脂質 22.2g 炭水化物 7.9g 食塩 1.7g
おやつ		もちりたい焼き あんこ	塩まんじゅう	やわらか生煎餅	紀州の梅あげ	バランスパワー バニラ	チョコゼリー
	8	9	10	11	12	13	14
昼食		鶏肉の八幡巻き やわらか割干し大根煮 菜の花の辛子和え	国産真鯛つみれとかぶのコンソメ煮 ジャーマンポテト 玉ねぎのツナサラダ	鶏の唐揚げ そぼろ豆腐 小松菜のおろし和え	ポークメキシカン ブロッコリーのペロンチーノ さつまいもサラダ	かき揚げうどん ひじきと大豆の煮物 フルーツ (カクテル缶)	さばの煮付け じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし
		171kcal 蛋白質 8g 脂質 6g 炭水化物 17.5g 食塩 2g	171kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.8g 炭水化物 15.3g 食塩 1.8g	171kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11.5g 炭水化物 12.2g 食塩 1.4g	171kcal 蛋白質 10.6g 脂質 19.6g 炭水化物 19.1g 食塩 1g	171kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8g 炭水化物 53.3g 食塩 1.7g	171kcal 蛋白質 11.2g 脂質 21.3g 炭水化物 14.7g 食塩 1.1g
おやつ		カマンベールチーズケーキ	和風パイ	オランダせんべい梅こんぶ味	あん入りソフトみそパン	カルシウム塩せんべい	ころっとプリン
	15	16	17	18	19	20	21
昼食		カレーINメンチカツ 切干大根と切昆布の煮物 キャベツの胡麻和え	炭火焼てりやきチキン さつまいものレモン煮 ほうれん草のお浸し	キャベツの牛肉炒め風 南瓜の煮物 白菜となめ茸の香味和え	鶏のやわらかフリッター カリフラワーのバジル和え スパゲティサラダ	かに玉 白菜の煮びたし パイン缶スライス	にしん蒲焼き 山形県産車麩の煮物 インゲンと木耳の和え物
		171kcal 蛋白質 6.2g 脂質 11.5g 炭水化物 20.6g 食塩 1.3g	171kcal 蛋白質 14.5g 脂質 6g 炭水化物 31.5g 食塩 2.5g	171kcal 蛋白質 8.1g 脂質 6.8g 炭水化物 20.4g 食塩 1.8g	171kcal 蛋白質 11.7g 脂質 23g 炭水化物 17.5g 食塩 1.1g	171kcal 蛋白質 7.8g 脂質 7.6g 炭水化物 21.6g 食塩 2.6g	171kcal 蛋白質 13.5g 脂質 6.9g 炭水化物 19.7g 食塩 1.5g
おやつ		錦桃山	たまねぎおかき	鶴の里つぶあん	華やかミックス甘納豆	いわしのスナック甘辛醤油	厚切りバウムクーヘンチョコ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食		チンジャオロース かに風味しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	欧風ビーフカレー ほうれん草とトンのリテー 福神漬	愛情食堂 おろしそば あんかけふくさ卵 キャベツのゆかり和え	にしん生姜煮 茄子の味噌炒め 切昆布和え	チキンカツ(チーズ) ブロッコリーのペロンチーノ 大根フレンチサラダ	山芋とレンコンの肉団子 茄子のだし浸し 青梗菜の彩り生姜和え
		171kcal 蛋白質 6.6g 脂質 7.6g 炭水化物 15g 食塩 2.3g	171kcal 蛋白質 5.8g 脂質 16.7g 炭水化物 16.3g 食塩 3.1g	171kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.2g 炭水化物 51.3g 食塩 1.7g	171kcal 蛋白質 8.9g 脂質 12.2g 炭水化物 11.6g 食塩 1.5g	171kcal 蛋白質 11.7g 脂質 5.5g 炭水化物 4.7g 食塩 1.4g	171kcal 蛋白質 5.8g 脂質 11.9g 炭水化物 16.8g 食塩 2g
おやつ		北海道濃チーズせん	たまごロールケーキ	北海道純生カマンベールチーズクッキー	甘えび焼(えびのマヨネーズ味)	レーズンクリームサンド	レモンティー風ゼリー
	29	30	31				
昼食		直火焼ハンバーグ (特製トマトソース) かぶとブロッコリーのクリームソース キャベツのマリネサラダ	さば味噌煮 焼きなす 小松菜と椎茸のおひたし				
	171kcal 蛋白質 10.6g 脂質 11.6g 炭水化物 14.1g 食塩 1.5g	171kcal 蛋白質 11.4g 脂質 15.1g 炭水化物 12.1g 食塩 0.8g					
おやつ		あんドーナツ	もちりたい焼き クリーム				

上記献立にご飯、汁物がつきます。

献立内容は納品の関係により変更になる場合がございます。予めご了承ください。