

# どげんき通信

第 148 号  
令和 5 年  
(2023 年)  
11 月 1 日発行

みなさんお元気ですか。「幸たんぱく食」という新商品を今年より販売しています。タンパク質の多い宅配弁当は、単にお腹を満たすだけの食事ではありません。

高齢になると、筋肉量の減少や体力の低下が多くみられます。タンパク質は筋肉の維持や修復に不可欠であり、適切な量を摂取することで、

これらの問題を予防・改善する手助けとなります。しかし、高齢になると食が細くなり日々の食事で十分なタンパク



豊川市と  
地域見守りネットワーク  
協定の締結をしました。

## 秋の全国火災予防運動

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、毎年 11 月 9 日から 15 日までの 1 週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定めています。

昨年(2022 年)の火災の総発生件数は 36,000 件以上で 2 年連続で増加しています。住宅火災での主な出火原因として、コンロ・たばこ・ストーブ・配線機器が 6 割以上を占めており、注意が必要です。コンロの側を離れる時は火を消す、寝たばこはやめる、ストーブの周りに燃えやすいものを置かない、コンセントはほこりを清掃して使わないプラグは抜くなど、日々の生活で注意していきましょう。



質を摂取することができなくなってきました。そこで大切なのが、食べられる量で必要なたんぱく質を取ることです。日々の食事で十分なタンパク質をバランスよく摂取できる「幸たんぱく食」がその問題を解決してくれます。

高齢者の健康や元気な生活をサポートできます。日常に「幸たんぱく食」を取り入れてその変化を感じてみてはいかがでしょうか？健康な生活は適切な食事から始まりますよ！

タンパク質  
20g 以上  
(ご飯付)



日	月	火	水	木	金	土
29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負 立冬	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負
19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝 小雪	23 友引 勤労感謝の日	24 行事食 先負 (昼食)	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1 仏滅	2 大安

11月カレンダー



©fumira

粟ごはんを食べる



©fumira

サンマを焼く

ぬり絵でマンチエイジング！  
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、  
認知症等の予防に効果があるそうです。  
レッツトライ！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

11月24日(金)昼食

## 「黒毛和牛と黒豚の

## クリームソースハンバーグ弁当」

11月のご馳走の日のお食事は、「黒毛和牛と黒豚のクリームソースハンバーグ弁当」をご用意しました。黒毛和牛と黒豚を贅沢に使用したハンバーグです。黒毛和牛はもも肉を使用することで、肉の食感・旨味を感じられるように仕上げました。パルメザンチーズとナチュラルチーズを加えた濃厚な旨味のあるクリームソースと一緒に召し上がりください。

\*おしながき\*

黒毛和牛と黒豚のハンバーグ ～クリームソース～  
ナポリタン キャベツのコンソメ煮 小松菜の和え物  
パンプキンサラダ 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根

<発行・お問い合わせ>

**宅配クック123**  
**豊川店**



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 森永乳業の新品  
取り扱い開始しました！～



森永乳業の機能性表示食品の【カルダスヨーグルト】

が取り扱い商品に追加されました！

加齢に伴い低下する骨密度や、大腸の腸内環境が気になる方は、お気軽にお店までお問い合わせください！