

献立表 2023年11月

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				パン (レーズン・0-14%) アツパチンコ炒め トマトスープ (ｷｷﾞ) 牛乳	ご飯 春雨煮 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (たらこCa)	雑炊 (きのこ) れんこん炒め煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 ｷｷﾞと角天のｼﾞﾏ煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりかつおCa)
				ご飯 ツナ麻婆豆腐 きのこソテー 青菜のナムル 中華スープ	ご飯 あじのﾛﾝｸﾞｶｷﾞｸｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｲｷﾞﾓ炒め ｷｷﾞの梅和え すまし汁 (とろろ昆布)	カレーライス (ﾎｰｸ) スクランブルエッグ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂｶｯﾁｪﾙ	ご飯 厚揚げとエビの炒め物 じゃが芋の煮物 いんげん0-17%ｶｷﾞ 味噌汁 (ｷｷﾞ)
				プリン	白ごしあん饅頭	味しらべ	田舎饅頭
				ご飯 鶏の黄金焼き 菜の花バターソテー さつま芋サラダ	ご飯 豚肉塩昆布炒め 茄子のおかか煮 ごぼうサラダ	ご飯 ホキのﾎｲﾙ焼き ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ 小松菜のなめ煮和え	ご飯 ピーマン肉詰めフライ ｶﾌﾞのうすずき煮 菜の花ゆず和え
朝食	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁 (大根) 小付け (桜漬)	ご飯 かんぴょう卵とじ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (さけCa)	ご飯 里芋とｲｷﾞﾓ団子煮 味噌汁 (たまねぎ) 小付け (たいみそ)	パン (小倉ねじりん棒) マカロニﾍﾞｯｼﾞ ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ (ｺｰﾝ) 牛乳	ご飯 五目豆 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (ｶﾆｺﾞ) 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 ひじき煮 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たらこCa)
昼食	醤油ラーメン ﾊﾞﾑｶｯﾌﾞ 大根サラダ 黄桃缶	ご飯 魚の照りﾏｺﾞ焼き もやしと挽肉炒め 小松菜わかび醤油和え 味噌汁 (人参)	ご飯 豚肉と豆腐のｲｷﾞﾓ炒め ぜんまいの煮つけ 水菜のサラダ 中華スープ (春雨)	ご飯 赤魚のソテー 香味ソース 高野豆腐煮 菜の花のお浸し 中華スープ (とろろ昆布)	ご飯 さわらの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の辛子酢和え 味噌汁 (なめこ)	親子丼 湯豆腐 ｷｷﾞのごま和え 味噌汁 (茄子)	ご飯 ﾁｷﾝ南蛮 なすの煮付け もずく酢 すまし汁 (麩)
15時	お好み焼き	ﾌﾞｯｸﾞﾚｰﾌﾞｲﾅﾁﾞ	水ようかんごしあん	里たべよ	どら焼き	ヨーグルト	夕張メロンゼリー
夕食	ご飯 さばの生姜煮 里芋ﾊﾞﾀｰ醤油炒め ワカメと胡瓜の酢の物	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 蓮根の煮物 ﾌﾞｯｸﾞｺｰﾝｻﾗﾀﾞ	ご飯 あじのちろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 鶏肉の味噌炒め 三色きんぴら 白菜の和え物	ご飯 豚肉のしくれ煮 もやし炒め カレーポテトサラダ	ご飯 さばの柚子味噌焼き ﾎﾞﾂﾝｸﾞﾝ菜のソテー 大根サラダ	ご飯 魚の梅焼き さつま芋と豚肉煮 アﾁｺﾗのﾎﾞｰﾀﾞ和え
朝食	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	ご飯 ちくわの煮物 味噌汁 (えのき) 小付け (桜漬)	ご飯 厚焼き卵 味噌汁 (法蓮草) ふりかけ (のりかつおCa)	ご飯 干しﾍﾞｯｼﾞ入り白菜と厚揚げ煮 味噌汁 (小松菜) 小付け (たくあん)	パン (ﾊﾞﾀｰｽﾃｯｸ) ﾊﾞｰｺﾝ炒め ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ (きのこ) 牛乳	ご飯 はなべん煮付け 味噌汁 (もやし) ふりかけ (さけCa)	雑炊 (卵) なめこ豆腐 ｼﾞｬｰｽ (ｷｷﾞ&ﾌﾗ傢ﾞﾙ) 小付け (かつば漬)	肉詰めいなり煮 味噌汁 (えのき) 味噌汁 (のりたまごCa)
昼食	ご飯 豚しゃぶ ｽｷﾞｱｲﾝﾄﾞの炒め物 春雨の中華風和え 味噌汁 (ごぼう)	ご飯 たらの塩野菜あんかけ なすの煮浸し ｷｷﾞとﾄﾞの和え物 味噌汁 (もやし)	ちらし寿司 ﾎﾀﾃ風ﾌﾗｲ 浅漬け風サラダ すまし汁 (えび)	たまきうどん 豚野菜生姜炒め 法蓮草のしそマヨ和え みかん缶	ご飯 豚肉のすき煮風 こんにやくの炒り煮 アﾁｺﾗの胡麻ﾄﾞし和え 味噌汁 (あさり)	ご飯 エビﾏﾖ かんぴょう煮 もやしのゆかり和え すまし汁 (かまぼこ)	ご飯 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾎﾞﾂﾄﾌﾗｲ ﾄﾓﾄと大葉の和え物 ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ (白菜)
15時	ロールケーキパニラ	ﾌﾞｯｸﾞｼﾞｬｰｸﾞﾘｰﾑ	ぶどうヨーグルト	白い風船	ホットケーキ	マドレーヌ	雪の宿
夕食	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かぶの煮物 菜の花のお浸し	ご飯 鶏肉のカレーﾊﾝﾌﾟ焼き 金時豆腐 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ	ご飯 さばの旨焼焼き 切干の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 麻婆茄子 かんもの煮付け いんげんサラダ	ご飯 肉団子の照焼き風 卵の花 大根ツナサラダ	ご飯 豚肉と小松菜のｸﾞﾗﾑ煮 ピーマンごま油炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ	ご飯 赤魚の電田焼き 茄子と豚肉の煮物 ｷｷﾞの梅肉和え
朝食	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁 (南瓜) 小付け (桜漬)	ご飯 大豆煮 味噌汁 (法蓮草) ふりかけ (たらこCa)	ご飯 白菜ﾌﾚｰｸ煮 味噌汁 (もやし) 小付け (梅びしお)	パン (ﾊﾞﾀｰｰｰｰ) 炒り卵 ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ (ﾚﾀｽ) 牛乳	ご飯 角煮の炒り煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (梅塩昆布) 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 ﾋﾞｰﾝと半平の甘辛炒め 味噌汁 (えのき) ふりかけ (のりたまごCa)
昼食	ご飯 鮭の西京焼き さつま芋ﾄﾞﾝｺｰﾝ煮 ﾌﾞｯｸﾞｺｰﾝｻﾗﾀﾞ すまし汁 (とろろ昆布)	芋ご飯 さしみ 炊き合わせ ｷﾝｺと胡瓜の和え物 茶わん蒸し りんご	ご飯 鶏肉の角煮風 茄子のひすい煮 菜の花塩昆布和え 味噌汁 (大根)	ご飯 たらの味噌あんかけ もやしに炒め 法蓮草の磯和え すまし汁 (しいたけ)	ご飯 鶏肉から揚げ 里芋の煮物 ｽﾌﾟﾗｲﾝｻﾗﾀﾞ 味噌汁 (えのき)	ご飯 魚の生姜煮 春雨のソテー おろし和え 味噌汁 (ごぼう)	焼きうどん 舞茸牛蒡煮 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁 (大根)
15時	黒糖まんじゅう	ｼﾞｮｺﾞﾗｰｸﾞｰｷ	薄皮あんぱん	たい焼き	ねりきり (雪の結)	ドーナツ	ココアムース
夕食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 エビ焼売 大根サラダ	ご飯 青椒肉絲 れんこんの金平 白菜サラダ	ご飯 さばの幽庵焼き 湯豆腐 ﾊﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ	ご飯 豚肉のｽﾀﾐﾅ炒め ひじき煮 ｱｽﾞﾗｻﾗﾀﾞ	ご飯 赤魚の中華香味ソース 菜の花の煮物 ﾄﾓﾄのおろし和え	ご飯 鶏肉のｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ エビｷｷﾞ炒め おからサラダ	ご飯 ちゃんご鍋風 にら玉 ほうれん草のお浸し
朝食	26日	27日	28日	29日	30日		
朝食	ご飯 糸昆布煮 味噌汁 (南瓜) 小付け (かつば漬)	ご飯 えび団子煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (さけCa)	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 味噌汁 (切干) ふりかけ (のりたまごCa)	パン (黒糖ロール) ﾊﾞｰｺﾝ炒め ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ (ｷｷﾞ) 牛乳	ご飯 ごった煮 味噌汁 (もやし) ふりかけ (たらこCa)		
昼食	ご飯 照り焼きﾁｷﾝ ﾎﾞﾂﾄソテー ｶﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁 (たまねぎ)	ご飯 ぶり大根 豚肉きんぴら ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え 味噌汁 (小松菜)	ご飯 鶏肉のちろみ焼き ﾁｷﾞﾝﾌﾞﾗﾝﾁ風炒め 冷奴 すまし汁 (えのき)	豚丼 切干の炒り煮 ｷｷﾞの酢の物 味噌汁 (わかめ)	ご飯 鱈の胡麻照り焼き 豆腐ﾌﾞﾗｯｸﾞ 海藻サラダ ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ (切干)		
15時	抹茶まんじゅう	瀬戸の汐揚	乳菓饅頭	ととやきチョコ	オレンジゼリー		
夕食	ご飯 肉豆腐 青菜の塩炒め ワカメの酢の物	ご飯 ロールｷｷﾞ ｱｽﾞﾗとﾊﾞﾑ炒め ｶｰﾐｰｶﾐｺﾝｻﾗﾀﾞ	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ	ご飯 オムﾚｯｼﾞ (卵のこあん) 揚げなすの煮浸し ｱｽﾞﾗｻﾗﾀﾞ	ご飯 干草焼き ピーマンのしぎ炒め 白菜の柚香和え		

嚥下・口腔ケアについて
 ●誤嚥性肺炎
 口から喉・食道を通して胃に至るまで
 普段何気なく行っている「飲み込む」嚥下」という行為は実はとても繊細な一連の動作です。
 この過程のどこかに問題が生じて、
 うまく飲み込めない状態を嚥下障害といい、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。
 誤嚥性肺炎とは、飲食物や唾液が食道ではなく、
 気管を通して肺に入り、炎症を起こしてしまう病気のことです。
 予防策としては誤嚥を生じにくくすることも大切ですが、
 たとえ誤嚥しても肺炎にならないように口の中の細菌を取り除いて清潔についておく、
 つまり口腔ケアを行うことが重要です。

- 器質的口腔ケア (口腔内を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防につなげる)
 食事後のうがい、歯磨きが基本となり、義歯・口腔粘膜・舌の清掃も重要です。
 口腔ケアを行う前に口腔内が乾燥していたら、
 清掃道具で粘膜を傷つけてしまうこともあります。
 また、こびりついた汚れが剥がれにくくなっていますので
 清掃前にぶくぶくうがいを行いましょう。
- 機能的口腔ケア (口周りの筋肉や舌を動かすことで口腔機能 (飲み込む力) の低下を防ぐ)
 口腔内や口周りのマッサージ・飲み込む力を鍛える嚥下体操があります。
 口の開閉・頬を膨らませる・舌の出し入れ・耳下腺 (左右の耳の前) ・
 動きにくい部位のマッサージなど、毎食後の歯磨きの前後にしてみましょう。

