

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年5月8日(日)	令和4年5月9日(月)	令和4年5月10日(火)	令和4年5月11日(水)	令和4年5月12日(木)	令和4年5月13日(金)	令和4年5月14日(土)
朝食	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 白花豆 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ ヨーグルト	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 うぐいす豆 ジョア(ストロベリー)	御飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬け) ヨーグルト	御飯 ウインナーソーテ- 白菜の香味和え 金山寺みそ 牛乳	御飯 がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しろなの和え物 ゆずみそ 牛乳
	エネルギー	594kcal	480kcal	514kcal	554kcal	575kcal	582kcal
	蛋白質	21.6g	14.9g	17.4g	21.2g	18.2g	20.4g
	脂質	13.5g	3.3g	3.2g	9.6g	16.6g	16.4g
	炭水化物	100.7g	100.3g	105.7g	95.6g	92.8g	92g
食塩	1.6g	1.4g	1.7g	1.4g	1.4g	1.7g	
昼食	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 あじの生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のゆず醤油和え みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 コロッケとホタテフライ ソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)
	エネルギー	565kcal	565kcal	578kcal	686kcal	563kcal	626kcal
	蛋白質	21.8g	25.9g	17.4g	20g	24.1g	26.3g
	脂質	12.9g	7.7g	14.5g	18.1g	7.2g	13.9g
	炭水化物	92.8g	98.8g	96.1g	115.2g	101g	101.5g
食塩	3.9g	2.4g	3g	2.2g	2.8g	3.8g	
夕食	御飯 サバロ-フ レンコンの青のり炒め フルーツ缶(マンゴー) 大根なます みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン カニ風味焼売 キャベツの塩昆布和え ぶどうゼリー みそ汁(オクラ・おつゆ麩)	御飯 ピザ <sup>o</sup> 風オムレツ ゴママヨサラダ フルーツヨーグルト さつまいもきんとん コンソメスープ(玉葱・ワカメ)	カレー焼うどん 温泉卵 ほうれん草のおかか和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 ミートローフ 付)人参グラッセ・ブロッコリー ピーマンソーテ- フルーツ缶(白桃) 香の物(桜だいこん) みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 白身魚の照り焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃのミルク煮 青りんごゼリー 菜の花のおかか和え みそ汁(大根・ワカメ)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう ごま酢和え ピーチゼリー みそ汁(白菜・オクラ)
	エネルギー	695kcal	769kcal	744kcal	645kcal	710kcal	601kcal
	蛋白質	24.2g	24.3g	27.2g	26.9g	26.2g	25g
	脂質	17.4g	28.2g	19.4g	21.9g	24.6g	6.6g
	炭水化物	113.8g	107.1g	118.8g	90.9g	100.2g	113.7g
食塩	1.3g	2.4g	2.1g	3.3g	2.6g	1.4g	
成分値	エネルギー	1854kcal	1814kcal	1836kcal	1885kcal	1848kcal	1809kcal
	蛋白質	67.6g	65.1g	62g	68.1g	68.5g	71.7g
	脂質	43.8g	39.2g	37.1g	49.6g	48.4g	36.9g
	炭水化物	307.3g	306.2g	320.6g	301.7g	294g	307.2g
	食塩	6.8g	6.2g	6.8g	6.9g	6.8g	6.9g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【誤嚥性肺炎予防】

嚥下機能(飲み込む力)が低下すると飲食物やだ液を誤嚥しやすくなります。疾病や身体の衰弱(フレイル)等の影響が嚥下機能の低下を招くと考えられます。誤嚥は誤嚥性肺炎に繋がります。誤嚥を防ぐポイント①食事前の準備運動(ほおや舌など口の周りの筋肉を刺激する)②食事は正しい姿勢で(体を起こし床に足をつけ飲み込む瞬間は顎を引く)③食事前後の水分補給(食べる前に一口の水分補給で口の中を潤しましょう。食後にも水分補給することで口の中の食べかすをある程度洗い流すことができます)食後の口腔ケアも重要です。

