

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年5月15日(日)	令和4年5月16日(月)	令和4年5月17日(火)	令和4年5月18日(水)	令和4年5月19日(木)	令和4年5月20日(金)	令和4年5月21日(土)
朝食	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 のり佃煮 牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラのポン酢和え かつおおかか 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 白花豆 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え 茶福豆 ヨーグルト	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ 牛乳	御飯 ほっけの塩焼き 付)いんげん チンゲン菜のお浸し えびみそ 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳
	エネルギー	556kcal	571kcal	597kcal	524kcal	599kcal	542kcal
	蛋白質	19.4g	22.9g	20.3g	16g	20.8g	22.8g
	脂質	14.1g	13.7g	13.6g	3.9g	16g	12.3g
	炭水化物	92.4g	93.2g	103.2g	107.3g	97.1g	88.9g
食塩	1.9g	1.4g	1.3g	1.7g	1.6g	1.6g	
昼食	御飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	にゅうめん かき揚げとかニカマ磯辺天 付)ししとう カリフラワーのレモンサラダ フルーツ缶(ミックス)	豆御飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・貝割)	黒糖食パン ハンバーグ 付)グリーン野菜 マカロニサラダ オレンジジュース コーンポタージュスープ	御飯 あじの南蛮漬け 白菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(じゃが芋・大根葉)	御飯 牛肉のカレー炒め かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 メバルのバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・大根葉)
	エネルギー	609kcal	558kcal	491kcal	673kcal	558kcal	621kcal
	蛋白質	25g	17.6g	23g	19.9g	24.7g	27.7g
	脂質	16.5g	13.8g	5g	27.1g	5.7g	12.6g
	炭水化物	92.2g	92.7g	91.1g	85.3g	102.8g	100.9g
食塩	2.3g	3g	3.2g	3.8g	2.5g	2.6g	
夕食	御飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬け) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 さばのトマト煮 大学芋風 コーヒゼリー キャベツのマヨネーズ和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンケーキ 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・えのき)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ さつままいものりんご煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ(キウイ) みそ汁(しめじ・ワカメ)	御飯 フライドチキン 付)キャベツ さつま揚げと千切大根の炒め煮 ババロア(バニラ) きゅうりの梅肉和え みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 ほうれん草の和え物 抹茶ゼリー みそ汁(玉葱・油揚げ)	豚井～春キャベツ添え ひじきの煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え いちごゼリー お吸物(しろな・ワカメ)
	エネルギー	665kcal	748kcal	766kcal	662kcal	669kcal	655kcal
	蛋白質	19.8g	24.9g	22.8g	22.1g	26.9g	24.6g
	脂質	19.1g	17.7g	34.6g	14.6g	16.6g	17.2g
	炭水化物	108.1g	126.1g	96.1g	113.4g	105.7g	103.1g
食塩	2.4g	2.4g	2.4g	1.4g	2.3g	2.7g	
成分値	エネルギー	1830kcal	1877kcal	1854kcal	1859kcal	1826kcal	1818kcal
	蛋白質	64.2g	65.4g	66.1g	58g	72.4g	75.1g
	脂質	49.7g	45.2g	53.2g	45.6g	38.3g	42.1g
	炭水化物	292.7g	312g	290.4g	306g	305.6g	292.9g
	食塩	6.6g	6.8g	6.9g	6.9g	6.4g	6.9g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【嚙下体操のすすめ】

食べる前の嚙下体操で「食べる準備」を行いましょ。

- ①上体の体操(上半身を左右にゆっくり倒し身体をほぐしましょう。)
- ②頬の体操(頬を膨らませたりすぼめたりします。)
- ③舌の体操(大きく口を開いて舌を出したりひっこめたり左右に動かします。)
- ④発声練習(パパパ、タタタ、カカカ、ラララまたはパ・タ・カ・ラと発声します。始めはゆっくり5～6回、次に早く5～6回繰り返します。)

