



栄養だより6月号

第21巻 第3号(通巻243号)
令和3年6月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保

早くも梅雨入りです

今年は例年より早い梅雨入りとなり、じめじめした暑い日が続くようになってきました。

梅雨の時期になると心配なのが「食中毒」です。食中毒菌は、高温多湿の状況を好んで繁殖します。

食事を作ったら早めに食べきるか、冷蔵庫で保管して室温に放置しないように注意しましょう。

笑美の里では、夏場の食中毒予防のためしばらく刺身・生ものの提供を止めています。ご了承ください。

今月の行事食・おしらせ

◎14日・・・あじさい寿司

◎14日・・・特養手づくりおやつ

◎8日・18日・・・ショート・デイ

合同手づくりおやつ

◎20日・・・父の日メニュー

◎30日・・・駅弁(岩手県一関駅)

※施設にお越しの際に**栄養ケア計画のご説明**をさせていただきます。

栄養士、事務職員に一言お声がけください。



5月のいちおし食! 母の日メニュー



〈お品書き〉

- ・赤飯
- ・刺身三種盛り
- ・じゃがいもの煮物
- ・胡瓜の土佐酢
- ・しろなの味噌汁

5月9日(日)は母の日メニューでした。

笑美の里では、日頃の感謝を込めて、ささやかなお祝いとして、毎年赤飯を炊いております。お母さん、いつもありがとうございます。いつまでもお元気で過ごしてください。

〈5月の手づくりおやつ〉



いばら
まんじゅう

たまご
蒸しパン



6月からショート・デイの手づくりおやつは月2回になります! 皆さまのご参加お待ちしております♪

しっかりと**口腔ケア**(お口の手入れ)をしましょう!

口腔ケアを行うことは、歯科疾患(虫歯など)や誤嚥性肺炎を予防するだけでなく、食べる機能を維持・回復し、低栄養の防止や栄養改善にもなります。

●歯磨きは毎食後が理想! 特に就寝前は忘れずに歯磨きをする。

●うがいはぶくぶくうがいをする。

●義歯(入れ歯)も毎食後外して歯ブラシで磨く。

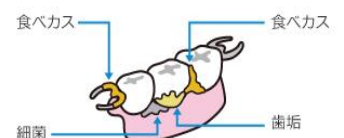
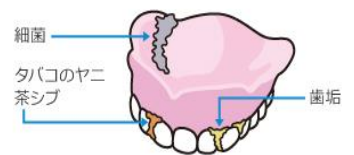
寝る前には外して、洗浄剤を使用しましょう。

●かかりつけ医で定期的に歯の健診をしましょう。



左右前後、全体とぶくぶくうがい

入れ歯の汚れやすい部分



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			小豆粥 千草焼き 漬物 牛乳	ちんげんさい雑炊 もやしソテー のり佃煮 牛乳	ヨーグルト蒸しパン ポトフ 牛乳	キャベツ雑炊 だし巻き 梅びしお 牛乳	小松菜雑炊 里芋の煮物 漬物 牛乳
昼			ご飯 豚のブルコギ風 かにしゅうまい きゅうりの土佐酢 かぼちゃの味噌汁	ご飯 メンチカツ・エビフライ 高野豆腐 野菜お浸し 小松菜の味噌汁	ご飯 レモンチキン しろなのソテー マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 冷やし中華 肉きんぴら もやしのごまサラダ	ご飯 白身魚の揚げ浸し 大豆煮 もやしの味噌汁 ミルク寒天
おやつ			アセロラゼリー みつめめ ご飯 鯖の若狭焼き 卵の花 白菜の和え物 わかめの味噌汁	はちみつレモンゼリー ずんだもち ご飯 黄金カレイの煮付け 白菜のとろみ炒め おぐらの和え物 大根の味噌汁	りんごゼリー きんつば ご飯 鯖の香味焼き たけのこの煮物 トマトサラダ とろろの味噌汁	きなこゼリー ミニたいやき ご飯 ミートローフ 絹揚げの煮物 大根の味噌汁 白菜の漬付け	ココアゼリー ココアシフォンケーキ ご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 カリフラワーサラダ たけのこの味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
朝	白菜雑炊 白菜の豆乳煮 漬物 牛乳	しろな雑炊 白身魚揚げ煮物 鯛味噌 牛乳	たまご雑炊 チキンナゲット 漬物 牛乳	大根雑炊 ほうれん草オムレツ 梅びしお 牛乳	チキングラタンパン トマトスープ 牛乳	青菜雑炊 うまい菜のソテー のり佃煮 牛乳	中華粥 磯巻きたまご 漬物 牛乳
昼	木の葉丼 なすのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	ご飯 白身魚のグリル 鶏と揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し おぐらの味噌汁	ご飯 ハンバーグ 大根の炒め物 もずく酢 小松菜の味噌汁	ご飯 かき揚げうどん ごぼうの炒り煮 白和え	ご飯 赤魚のあんかけ 大豆煮 もやしの味噌汁 黄桃・パイ	鶏とたまごの二色丼 なすの味噌いため きゅうりの甘酢 ほうれん草の清汁	ご飯 白身魚の香草パン粉 しろなの炒め煮 カリフラワーサラダ わかめの味噌汁
おやつ	プリン チョコイス・レモネード	ミネラルゼリー(メロン) バームクーヘン	ヨーグルト 黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー ココアワッフル	水ようかん 白まんじゅう	たんぱくゼリー(オレンジ) きなこシフォンケーキ	はちみつレモンゼリー みるくまんじゅう
夕	鮭の西京焼き ごぼうの煮物 ほうれん草のピーナツ和え あさりの味噌汁	ご飯 いなりの炊き合わせ もやしの炒め物 さつま芋サラダ しめじの味噌汁	ご飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃが うまい菜のサラダ キャベツの味噌汁	鶏のクワ焼き 白菜の煮浸し アスパラの梅ドレサラダ あさりの味噌汁	豚の野菜炒め 銀杏がんと煮物 ブロッコリーサラダ じゃがいもの味噌汁	ご飯 鯖の照り煮 白菜のとろみ炒め 揚げの味噌汁 みかん(缶)	豚大根 キャベツの炒め物 豆腐の味噌だれ うまい菜の清汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝	白菜雑炊 アスパラソテー 漬物 牛乳	青菜雑炊 照り焼き肉団子 梅びしお 牛乳	たまご雑炊 切干大根の煮物 漬物 牛乳	白粥 だし巻き玉子 のり佃煮 牛乳	クリームパン カレースープ 牛乳	白菜雑炊 ブレントオムレツ もろみつぶし味噌 牛乳	あさり雑炊 昆布大豆煮 漬物 牛乳
昼	ご飯 ポークチャップ いかふくさ焼き 大根の味噌汁 みかん(缶)	ご飯 あじさい寿司 里芋の煮物 白菜の和え物 もやしの味噌汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 福神漬け ヨーグルト	ご飯 鮭の南部焼き 根菜の煮物 白菜の和え物 おぐらの味噌汁	新しょうがご飯 鶏のもろみ焼き 豚の炒め物 しろなの和え物 わかめの清汁	ご飯 赤魚の西京焼き かぼちゃの含め煮 スパサラダ 豆腐の清汁	ご飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 おからサラダ 里芋の味噌汁
おやつ	手づくりプリン ふんわり名人チーズ	さくらんぼゼリー みるくまんじゅう(クリーム)	ミネラルゼリー(りんご) ファンシーケーキ	コーヒーゼリー 冷やししろこ	オレンジゼリー パウンドケーキ	黒糖水ようかん 黒糖まんじゅう(白あん)	ぶどうゼリー ハーベスト・レモネード
夕	ご飯 鶏のからあげ 冬瓜の炒め煮 あさりの味噌汁 金時豆	ご飯 鯖の焼き浸し 大根の煮物 ひじきサラダ にゅうめん	ご飯 白身魚のソテー がんと煮物 青梗菜の和え物 豚汁	ご飯 高野豆腐炊き合わせ ほうれん草ソテー じゃがいもの味噌汁 黄桃(缶)	ご飯 白身魚のピカタ 絹揚げの煮物 ごま豆腐 大根の味噌汁	ご飯 肉じゃが キャベツのじゃこ炒め モヤシの味噌汁 ヨーグルトマンゴーソース	ご飯 ホッケの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのゴマ酢 ごぼうの味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝	たまご雑炊 豚の和風炒め 漬物 牛乳	かに雑炊 しろなのソテー いりこみそ 牛乳	青菜雑炊 洋風だしまき 漬物 牛乳	たまご雑炊 小松菜ソテー 金山寺みそ 牛乳	キャラメルコッペパン ポトフ 牛乳	青菜雑炊 白菜煮浸し 漬物 牛乳	たまご雑炊 鶏つみれ 漬物 牛乳
昼	かき揚げ 茄子の揚げ浸し もやしの味噌汁 パイ・白桃	チキン南蛮 ほうれん草煮浸し 野菜香味ドレ和え しめじの味噌汁	鮭の塩焼き キャベツの炒め煮 じゃがいもの味噌汁 マンゴー(缶)	炊き込み御飯 鶏の塩こうじ焼き ごぼうの煮物 たききゅうり しめじの味噌汁	ご飯 牛肉コロッケ うまい菜の煮浸し もずく酢 キャベツの味噌汁	ポークカレー 福神漬け キャベツごまサラダ ヨーグルト	ご飯 肉そば 大根の炒め物 揚げ茄子
おやつ	レアチーズ あゆ菓子	ぶどうゼリー 抹茶シフォン	ほうじ茶プリン どらやき	ミネラルゼリー(ミルク) ソフトマフィン	水ようかん 鈴焼・レモネード	メロンゼリー エリゼ・ぶどうジュース	ヨーグルト 酒まんじゅう
夕	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツの炒め物 小松菜の中華ドレ和え 絹揚げの味噌汁	ご飯 黄金カレイの山椒煮 白菜と豆の中華炒め 冷奴 かきたま汁	豚ともやしのオイスター炒め かぼちゃサラダ えびシューマイ 青梗菜の味噌汁	鯖の味噌煮 大根の炒め物 白菜の和え物 とろろの清汁	黒豆がんと炊き合わせ 塩だしとろみ炒め 漬物 たまねぎの味噌汁	ご飯 鯖の照り焼き 大豆煮 ねぎの酢味噌 白菜の清汁	ご飯 白身魚の揚げ浸し 冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ えのきの味噌汁
	27	28	29	30			
朝	大根雑炊 だしまき玉子 漬物 牛乳	たまご雑炊 もやしソテー 鯛味噌 牛乳	キャベツ雑炊 スクランブルエッグ 漬物 牛乳	しろな雑炊 白菜のクリーム煮 梅びしお 牛乳	<h1 style="text-align: center;">6月の献立表</h1> <p style="text-align: center;">発注等の都合により、献立が変更する場合があります。 ご了承ください。</p> <p style="text-align: center;">特別養護老人ホーム 笑美の里 栄 養 課</p>		
昼	ご飯 赤魚の味噌かけ 絹揚げの煮物 きゅうりのごま酢 小松菜の清汁	散らし寿司 うまい菜の炒め煮 キャベツの味噌汁 マンゴー(缶)	鶏のマリネソース 切干大根の煮物 ブロッコリー和え物 青梗菜の味噌汁	駅弁(岩手：一関) あさりの味噌汁			
おやつ	コーヒーゼリー マドレーヌ	梅ゼリー みるくまんじゅう(抹茶)	いちごゼリー 紅茶蒸しパン	青りんごゼリー わらびもち			
夕	ご飯 鶏と里芋の煮込み 温奴 キャベツサラダ わかめの味噌汁	肉団子の野菜あん 大根の塩煮 大根の味噌汁 高菜炒め	鯨の鳴門煮 肉きんぴら とろろポン酢 白菜の味噌汁	白身魚の香草パン粉 里芋の煮物 きゅうりの土佐酢 ほうれん草の味噌汁			