



栄養だより8月号

第21巻 第5号(通巻245号)
令和3年8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・上野 真理保

9月1日は防災の日!

防災の日を含む1週間は「防災週間」とされています。台風や豪雨などの災害についての認識を深めること、備えを充実強化することを目的としています。この時期は台風の被害が多くなります。笑美の里では、災害に対する食の備えとして、アルファ米や缶詰、飲料水など3日分の非常食を用意しています。随時食品の入れ替えや見直しを行っています。皆さまもこの機会に非常食について考えてみましょう。

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 6日・24日・・・ショート・デイ
合同手づくりおやつ
- ◎ 11日・・・特養手づくりおやつ
- ◎ 20日・・・駅弁(茨城県大洗駅)
- ◎ 27日・・・夏を楽しむ会



<7月のてづくりおやつ>



7月のいちおし食! 土用の丑の日



<お品書き>

- ・うなぎ丼
- ・豚と白菜の煮浸し
- ・胡瓜の浅漬け
- ・法蓮草の味噌汁

28日(水)の昼食メニューです。夏になり暑さが厳しく、夏バテから食欲不振になったりと体が疲れやすくなる時期です。土用の丑の日といえば、やっぱり「うなぎ」ですね! うなぎは栄養価が高く、夏の暑さを乗り切るためのスタミナ補充にもピッタリな食材です。

特養「フルーチェ」

嚥下困難な方でも食べれるデザートです!
ショート・デイ「黒糖蒸しパン」と「ミルクもち」
ミルクもちにはきな粉をたっぷりまぶして
黒蜜をかけていただきました♪
牛乳からカルシウムが摂れるおやつでした。

~低栄養を改善してフレイル予防~

フレイル(虚弱)とは、健康状態と要介護状態の中間にある状態です。フレイル状態であることを早期に発見し、本人と家族が状態の改善に向けて取り組めば十分回復の見込みがあります。

低栄養はフレイルの重要な危険因子! しっかり食べて筋力アップ、栄養バランスで免疫力アップ!

- 1日3食バランスよく食べる、食欲がない時は栄養補給ができるゼリー飲料などを取り入れる
- こまめに水分補給、補給する時間や回数などを決めて脱水症や熱中症予防をする
- 免疫力を高める食品(納豆、チーズなどの発酵食品等)を積極的に取り入れる

栄養課では、デイサービス利用者様に対してアセスメントを行い、アセスメント結果を利用者様に説明させていただきます。栄養相談なども行っていきます。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	小豆粥 プレーンオムレツ 漬物 牛乳	小松菜雑炊 たこボール いりこ味噌 牛乳	たまご雑炊 うまい菜のソテー 漬物 牛乳	青梗菜雑炊 野菜の豆乳煮 梅びしお 牛乳	コッペパン トマトスープ 牛乳	たまご雑炊 白菜の煮浸し 金山寺みそ 牛乳	大根雑炊 だしまき卵 漬物 牛乳
昼	親子丼 うまい菜の炒め物 白菜の和え物 わかめの清汁	ご飯 焼き肉風 千草焼き 大根の味噌汁 黄桃と白桃	ご飯 メンチカツ ごぼうの煮物 南瓜サラダ コンソメスープ	ご飯 ぶっかけうどん 高野豆腐 しろなのサラダ	ご飯 レモンチキン キャベツの煮物 豆腐の味噌汁 パイン(缶)	サラダ寿司 里芋と鶏の煮物 ひじきマヨサラダ あさりの味噌汁	ご飯 白身魚のソテー 絹揚げのそぼろ煮 しろなの和え物 白菜の味噌汁
おやつ	ヨーグルト みるくまんじゅう	ミネラルゼリー ととやき	フルーチェ ふんわりチーズ	すいかゼリー ムーンライト・ぶどうジュース	梅ゼリー チョコエル・レネード	きな粉ゼリー ソフトマフィン	アイスクリーム
夕	黄金カレイの味噌かけ ふかじやが キャベツサラダ もやしの味噌汁	ご飯 白身魚の香草パン粉 大豆煮 カリフラワーサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 茄子の揚げ浸し きゅうりの甘酢 わかめの味噌汁	ご飯 豚の香味炒め かにシューマイ キャベツのお浸し おくら味噌汁	ご飯 鯖の山椒煮 小松菜の炒め物 冷やし冬瓜 たまねぎの味噌汁	ご飯 回鍋肉 しゅうまい しめじの味噌汁 みかん(缶)	ご飯 高野豆腐炊き合わせ もやしの炒め物 キャベツの味噌汁 マンゴー(缶)
朝	キャベツ雑炊 鶏つみれ 漬物 牛乳	白菜雑炊 千草焼き 鯛味噌 牛乳	たまご雑炊 ほうれん草のソテー 漬物 牛乳	小松菜雑炊 洋風だしまき のり佃煮 牛乳	紅茶蒸しパン ボトフ風 牛乳	キャベツ雑炊 お魚厚揚げの煮物 金山寺 牛乳	白菜雑炊 小松菜ソテー 漬物 牛乳
昼	牛血 ごぼうの煮物 ほうれん草の味噌汁 桃(缶)	ご飯 豚とキャベツ炒め がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 かぼちゃの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 リンゴサラダ しろなの味噌汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 白桃と黄桃	ご飯 鯖の味噌煮 大根のどろみ炒め 白菜のお浸し きゃべつ味噌汁	鶏そぼろと玉子丼 もやしの炒め物 野菜大葉ドレサラダ わかめの味噌汁	ご飯 カツとじ たけのこの炒り煮 もずく酢 しめじの味噌汁
おやつ	ミルクプリン ミニたいやき	水ようかん キャラメルパウンドケーキ	いちごゼリー 黒糖まんじゅう	かぼちゃプリン クリームコンフェ	ミネラルゼリー パンケーキ	プリン わらびもち	ヨーグルト マドレーヌ
夕	赤魚の焼き浸し 切干大根の煮物 カリフラワーサラダ もやしの味噌汁	ご飯 鯛の生姜煮 うまい菜の炒め物 スパゲティサラダ 揚げの味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ なすの田舎煮 大根の和え物 白菜の味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 大豆煮 きゅうりの胡麻酢 豚汁	ご飯 豚のブルコギ風 えびシューマイ 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 白身魚の野菜あん まわかめの炒め煮 さつま芋サラダ オクラの味噌汁	ご飯 鯖の若狭焼き 卵の花 キャベツの味噌汁 パイン(缶)
朝	青菜雑炊 切干大根の煮物 漬物 牛乳	ちりめん雑炊 豆乳煮 もろみ味噌 牛乳	たまご雑炊 白菜煮浸し 漬物 牛乳	おかゆ べーじゃが 梅びしお 牛乳	ミルクパン ポタージュ 牛乳	大根雑炊 プレーンオムレツ のり佃煮 牛乳	しめじ雑炊 カフラワーカレー炒め 漬物 牛乳
昼	がんもの炊き合わせ きんぴらごぼう ごま豆腐 白菜の味噌汁	ご飯 冷やし中華 青梗菜の炒め煮 マンゴー(缶)	ご飯 散らし寿司 蓮根と豚の炒り煮 キャベツお浸し 里芋の味噌汁	ご飯 豚のごま醤油炒め きゅうりのレモン酢 茄子の田楽 わかめの清汁	ご飯 焼鮭の南蛮漬け かぼちゃのミルク煮 白菜の和え物 あげの味噌汁	ご飯 鰻弁(茨城県大洗駅) たこめし マンゴー とろろ汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 大根サラダ しめじの味噌汁
おやつ	メロンゼリー 酒まんじゅう	りんごゼリー シヨクラッペ	コーヒーゼリー みるくまんじゅう	マンゴープリン ハムロール・レネード	ココアゼリー ベリパウンドケーキ	はちみつレモンゼリー みつまめ	たんぱくゼリー やわらかまんじゅう
夕	ハンバーグ キャベツ煮浸し カリフラワーサラダ 大根の味噌汁	ご飯 白身魚の揚げ浸し 白菜の中華炒め アスパラサラダ あさりの味噌汁	ご飯 タンダリーチキン 小松菜の炒め物 大根サラダ 白菜の味噌汁	ご飯 白身魚のトマトソース 白菜と鶏の炒め煮 ほうれん草の和え物 絹揚げの味噌汁	ご飯 白身魚の煮込み しろなのソテー ごぼうの清汁 高菜炒め	ご飯 麻婆なす いかふくさ焼き ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁	ご飯 鮭の南部焼き 大豆とえびの煮物 もやしの和え物 わかめ味噌汁
朝	小松菜雑炊 磯巻きたまご 漬物 牛乳	たまご雑炊 うまい菜のソテー 鯛味噌 牛乳	しろな雑炊 だしまき卵 漬物 牛乳	白菜雑炊 豚の筑前煮風 いりこみそ 牛乳	クリームパン スープ仕立て 牛乳	たらこ雑炊 アスパラソテー 梅びしお 牛乳	きゃべつ雑炊 高野のサイコロ煮 漬物 牛乳
昼	豚のすき煮風 きゅうりの土佐酢 たまねぎの味噌汁 みかん(缶)	ご飯 木の実煮 ごぼうと豚の炒り煮 カリフラワーサラダ 白菜の味噌汁	ご飯 ミートスパゲティ キャベツの炒め物 切干大根サラダ しろなの味噌汁	ご飯 白身魚フライ 枝豆とベーコンソテー 大根サラダ キャベツの味噌汁	ご飯 シーフードカレー リンゴドレサラダ 色寒天と桃	ご飯 酢鶏 白菜の煮浸し きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁	ご飯 かてめし(埼玉料理) ホッケの塩麹焼き しろなの炒め煮 きゅうりのお浸し 豚汁
おやつ	ミネラルゼリー 冷やししるこ	オレンジゼリー マドレーヌ	くろごま水ようかん くずまんじゅう	ヨーグルト みるくまんじゅう	あおりんごゼリー ハッピーターン・ひやしあめ	はちみつレモンゼリー 黒糖まんじゅう	日向夏ゼリー オレンジカップケーキ
夕	白身魚の野菜ソース 卵の花 おくらのおろし和え きゃべつ味噌汁	ご飯 チンジャオロース 冬瓜のえび葛煮 もやしの味噌汁 巨峰	ご飯 鯖の照り焼き ひじきの炒め煮 おからサラダ 茄子の味噌汁	ご飯 鶏のゆず風味グリル れんこんの煮物 小松菜の和え物 とうふの味噌汁	ご飯 豚の塩だれ炒め 冬瓜の煮物 刻みとろろの梅肉和え 白菜の味噌汁	ご飯 黄金カレイの生姜煮 大根の炒め物 ブロッコリーの和え物 かぼちゃの味噌汁	ご飯 ハンバーグ もやしとツナの炒め物 えのきの味噌汁 ヨーグルトの杏ソース
朝	青菜雑炊 お魚厚揚げの煮物 漬物 牛乳	しろな雑炊 洋風だしまき もろみつぶし味噌 牛乳	たまご雑炊 キャベツソテー 漬物 牛乳	白菜雑炊 豚の筑前煮風 いりこみそ 牛乳	クリームパン スープ仕立て 牛乳	たらこ雑炊 アスパラソテー 梅びしお 牛乳	きゃべつ雑炊 高野のサイコロ煮 漬物 牛乳
昼	赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げ茄子 白菜の味噌汁	ご飯 肉団子の野菜あん 大根と平天の炒め煮 ブロッコリーの和え物 もやしの味噌汁	いなりの炊き合わせ 豚の炒め物 じゃが芋の味噌汁 マンゴー(缶)	ご飯 鶏のゆず風味グリル れんこんの煮物 小松菜の和え物 とうふの味噌汁	ご飯 シーフードカレー リンゴドレサラダ 色寒天と桃	ご飯 酢鶏 白菜の煮浸し きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁	ご飯 かてめし(埼玉料理) ホッケの塩麹焼き しろなの炒め煮 きゅうりのお浸し 豚汁
おやつ	つくりプリン いちご風味パン	ぶどうゼリー ハーベスト・レネード	コーヒーゼリー あんシュー	ヨーグルト みるくまんじゅう	あおりんごゼリー ハッピーターン・ひやしあめ	はちみつレモンゼリー 黒糖まんじゅう	日向夏ゼリー オレンジカップケーキ
夕	鶏と里芋の煮込み えび風味焼き キャベツサラダ 絹揚げの味噌汁	ご飯 秋刀魚の山椒煮 肉きんぴら ポテトサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 鶏の豆鼓蒸し たまご豆腐 きゅうりのごま酢 大根の味噌汁	ご飯 豚のゆず風味グリル れんこんの煮物 小松菜の和え物 とうふの味噌汁	ご飯 シーフードカレー リンゴドレサラダ 色寒天と桃	ご飯 酢鶏 白菜の煮浸し きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁	ご飯 かてめし(埼玉料理) ホッケの塩麹焼き しろなの炒め煮 きゅうりのお浸し 豚汁

8月の献立表

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。

特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課