



# 栄養だより 11月号

第21巻 第8号(通巻248号)  
令和3年11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

## 冬の感染症や食中毒に注意!

今年11月に入り、急激に気温が低くなりました。急な温度差に体調を崩されていませんか。

この時期、寒くなると身体が冷えて血流が悪くなります。体温が下がることで免疫力も低下します。温かい食事を摂り、体内温度を上げましょう。また身体を動かすことも体温上昇になります。笑美の里でも日頃から機能訓練やリハビリ体操を行っています。身体を動かして、栄養バランスの良い食事を摂り、免疫力を高めましょう!

## 今月の行事食・おしらせ

◎ 8日・・・焼き芋大会

◎ 17日・・・防災訓練

◎ 24日・・・ショート・デイ  
合同てづくりおやつ



※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。

## 10月のいちおし食! ハロウィン



〈お品書き〉

- ・キャロットピラフ
- ・海老フライ・コロッケ
- ・パンプキンサラダ
- ・フルーツミックス
- ・コンソメスープ

31日(日)の昼食はハロウィンメニューでした。ハロウィンといえば、南瓜が定番食材ですね。南瓜には、血流を良くするビタミン E や腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれていて、免疫力アップはもちろん冷え改善にもおすすめ食材です。

## 笑美の里 運動会



運動会が開催されました。

パン食い競争ではパンを取ろうと頑張っている姿をパシヤリ! 自分で取ったパンはおやつにコーヒーと一緒に美味しくいただきました。

## 〈10月のてづくりおやつ〉



特養では、男性の利用者様が懐かしおやつのこがしを作りました! 皆様、懐かしさを感じながら食べられていました。

ショート・デイでは、利用者様から頂いた栗で蒸しパンを作りました! 栗がたくさん入り食べ応え満点! 他にもチョコバナナホットケーキを作りました!

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝		小豆粥 ほうれん草のナムル いりこみそ 牛乳 ご飯	菜飯粥 里芋のそぼろあん 香の物 牛乳 ご飯	鮭雑炊 いんげんのごま和え のり佃煮 牛乳 ご飯	バターロール イチゴジャム クリームスープ 牛乳 ご飯	野菜雑炊 がんもの煮物 香の物 牛乳 菜飯	卵中華粥 ミートボール わかめ佃煮 牛乳 ご飯
昼		黄金カレイの照り煮 れんこんきんぴら オレンジ しるなの味噌汁	チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 パイン コーンポタージュ	あじのタルタルソース 大根サラダ キウイ 白菜のコンソメスープ	鶏肉の玉ねぎソース ジャーマンポテト オレンジ 小松菜の味噌汁	白身魚の照り焼き 大根のかにかまあん りんご 里芋の味噌汁	ポークチャップ キャベツサラダ フルーツミックス コンソメスープ
おやつ		ぶどうゼリー チョコレート饅頭 ご飯	小豆ムース 今川焼き ご飯	青りんごゼリー チーズケーキ ご飯	ごまプリン クッキー・乳酸菌 ご飯	いちごヨーグルト レモンケーキ ご飯	コーヒーゼリー みそまんじゅう ご飯
夕		ブルコギ 焼きぎょうぎ マンゴー(缶) 中華スープ	ホッケの塩焼き なすの肉みそ みかん(缶) 味噌汁	ポークソテー 冬瓜の煮物 フルーツミックス 味噌汁	太刀魚の山椒焼き 茄子の炒め煮 きゅうりの和風和え 味噌汁	鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう マンゴー(缶) お吸い物	鮭の柚庵焼き かぶとえびの煮物 パイン 味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ゆかり粥 厚揚げのそぼろあん チューブ小付け 牛乳 ご飯	芋粥 チキンオムレツ 香の物 牛乳 ご飯	ホタテと野菜の雑炊 いんげんのそぼろ和え チューブ小付け 牛乳 ご飯	鶏雑炊 しるなの信田煮 香の物 牛乳 きのこカレー	あんぱん パンキンスープ 牛乳 ご飯	しらす雑炊 春菊のくるみ和え 香の物 牛乳 ご飯	鶏肉と大根雑炊 人参サラダ チューブ小付け 牛乳 ご飯
昼	鯖の煮付け なすの炒め物 きゅうりの塩昆布 なめこの味噌汁	鶏肉の香味焼き 白菜のわさび和え バナナ もやしの味噌汁	切干大根入り卵焼き ひじきの煮物 キウイ 冬瓜の味噌汁	コールスロー ジョア 福神漬け 玉ねぎの味噌汁	赤魚の生姜煮 ほうれん草のお浸し パイン バナナの味噌汁	鶏肉の唐揚げ 青梗菜炒め フルーツミックス わかめの味噌汁	海鮮ちゃんぽん しゅうまい ブロックリー中華和え マンゴー(缶)
おやつ	ココアムース ミニたいやき ご飯	水ようかん ドームケーキ ご飯	ヨーグルトゼリー 黒糖まんじゅう ご飯	黒糖ムース ココアワッフル ご飯	青梅ゼリー きな粉パンケーキ ご飯	きな粉プリン さつまいもようかん ご飯	ヨーグルト 蒸しパンケーキ ご飯
夕	ミートローフ キウイ ポトフスープ ピクルス	白身魚のタルタル 里芋の味噌煮 マンゴー(缶) コンソメスープ	豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 味噌汁	ホッケの漬け焼き カリフラワーサラダ オレンジ 味噌汁	豚肉のポン酢炒め 里芋の含め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	鯖のみりん焼き かぼちゃの煮物 キウイ 味噌汁	牛肉の味噌マヨ 冬瓜の含め煮 パイン 味噌汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝	わかめ雑炊 もずく酢 チューブ小付け 牛乳 ご飯	中華粥 高野豆腐の野菜あん 香の物 牛乳 ご飯	カニ雑炊 昆布豆 チューブ小付け 牛乳 ご飯	菜飯粥 里芋の鶏そぼろあん チューブ小付け 牛乳 ご飯	食パン ブルーベリージャム コーンスープ 牛乳 ご飯	鮭雑炊 かぶと絹揚げの煮込み ゆずみそ 牛乳 ご飯	芋粥 厚揚げのそぼろ煮 香の物 牛乳 ご飯
昼	鶏肉のバター醤油 ビーフン炒め キャベツたくあん和え かぶの味噌汁	白身魚の七味焼き きんぴらごぼう オレンジ たまねぎの味噌汁	牛すき煮 温泉卵 キャベツの浅漬け かまぼこの吸い物	白身魚のマスタード焼き 肉じゃが キウイ ほうれん草の味噌汁	松風焼き 春菊のお浸し パイン とろろの吸い物	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 オレンジ 白菜の味噌汁	鶏のタルタル焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナツ和え 豆腐の味噌汁
おやつ	プリン 酒まんじゅう ご飯	メロンゼリー チョコパイ ご飯	抹茶プリン ふぶきまんじゅう ご飯	ぶどうゼリー パムロール・コーヒ牛乳 ご飯	小豆ムース スイスロール ご飯	青りんごゼリー スイートポテト ご飯	ごまプリン あんまん ご飯
夕	鯖の甘辛煮 じゃがいものたらこ炒め りんご 味噌汁	メンチカツ・カニコロッケ 豚肉と大根の煮物 フルーツミックス 味噌汁	鮭の生姜醤油焼き 白菜の煮浸し パイン 味噌汁	豚と野菜の卵炒め カリフラワーの中華煮 大根サラダ 中華スープ	太刀魚の香味焼き ひじきとれんこんの炒り煮 香の物 味噌汁	焼き肉 ほうれん草のナムル パイン(缶) 味噌汁	赤魚の煮付け 五目おから キウイ 味噌汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝	鶏雑炊 キャベツのサラダ もろみみそ 牛乳 ご飯	ホタテと野菜雑炊 れんこんきんぴら あみえび佃煮 牛乳 ご飯	わかめ雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ たいみそ 牛乳 ご飯	野菜雑炊 冬瓜と油揚げの煮物 かつおみそ 牛乳 ご飯	ミルクパン クリームスープ 牛乳 ご飯	しらす雑炊 白菜の生姜酢 チューブ小付け 牛乳 ご飯	ゆかり粥 スペイン風オムレツ 香の物 牛乳 炒飯
昼	しいらのみりん焼き 切干大根の煮物 黄桃(缶) 畑菜の味噌汁	豚肉のオイスター炒め かぼちゃサラダ パイン 中華スープ	白身魚のカレームニエル かぶと鶏肉の煮物 洋ナシ(缶) キャベツの味噌汁	かき揚げそば 鶏肉の漬け焼き ほうれん草のお浸し ミックスフルーツ(缶)	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 パイン 畑菜の味噌汁	トンテキ風 小松菜のわさび和え マンゴー(缶) かぶの味噌汁	えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ
おやつ	苺ヨーグルト クレープ ご飯	コーヒーゼリー どらやき ご飯	ココアムース マドレーヌ ご飯	水ようかん 黒糖まんじゅう ご飯	ヨーグルトゼリー 焼きドーナツ ご飯	黒糖ムース 白い風船・レモンティ ご飯	青梅ゼリー そばまんじゅう ご飯
夕	スパニッシュオムレツ カリフラワーのコンソメスープ オレンジ	さわらのおろし煮 青菜の錦糸和え フルーツミックス(缶) 味噌汁	麻婆茄子 えびシュウマイ 中華風沢庵 中華スープ	白身魚の照り焼き 白菜の磯和え 黄桃(缶) 味噌汁	ビーフシチュー アスパラベーコン みかん(缶) ピクルス	たらの粕漬け焼き かぼちゃの煮物 キウイ 味噌汁	鱈の煮付け 大根のさつぱり炒め オレンジ 味噌汁
	28	29	30				
朝	鶏と大根雑炊 魚肉ソーセージソテー うめびしお 牛乳 ご飯	中華粥 小松菜と揚げの炒め物 のり佃煮 牛乳 ご飯	鶏雑炊 がんもの煮物 ゆずみそ 牛乳 ご飯				
昼	赤魚の薬味焼き しるなおかか和え 黄桃(缶) じゃが芋の味噌汁	チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ オレンジ コンソメスープ	かれの揚げ浸し 春菊のなめたけ和え キウイ キャベツの味噌汁				
おやつ	きな粉プリン カステラ ご飯	ヨーグルト カスタードケーキ ご飯	プリン ミニあんぱん ご飯				
夕	チキンカツ アスパラの胡麻和え キウイ 冬瓜のコンソメスープ	白身魚のみそマヨ焼き 大根のしそ風味和え ミックスフルーツ(缶) お吸い物	牛肉の甘辛炒め チャプチェ きゅうりの塩昆布和え 中華スープ				

# 11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

