



# 栄養だより12月号

第21巻 第9号(通巻249号)  
令和3年12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

## 本年もありがとうございました。

今年も残すところ1か月となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥してくるため風邪もひきやすくなります。寒い朝でもきちんと食事を摂り、体操などの軽い運動をすることで体が温まります。新しい年を迎える準備をして、体調管理も気を付けましょう。

今年も栄養課の取り組みに対し、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。皆さま、よいお年を迎えられますようお祈り申し上げます。

## 防災訓練～食料班～

食料班では、非常食の備蓄場所の確認とアルファ米の調理を行いました。アルファ米は水かお湯を注ぐだけでご飯ができるため、非常時にガスや電気を使用できなくても作ることができます。缶詰もいくつか試食して、味や食べやすさなどを確認しました。笑美の里では、3日分の非常食と飲料水を備蓄しています。



## 笑美の里 焼き芋大会!



笑美の里で収穫したさつま芋です。炭火で焼いた焼き芋は一段とおいしかったですね！友交会の皆さま、ありがとうございます。

## 今月の行事食・おしらせ

- ◎ 13日・・・ショート・デイ  
合同てづくりおやつ
- ◎ 19日・・・お楽しみ会
- ◎ 24日・・・クリスマスケーキづくり
- ◎ 31日・・・晦日そば



## デイサービス勉強会

11月2週目ご利用の皆様に「フレイル予防」について個別の勉強会を行いました。

フレイルとは、高齢になり体や心のはたらき、社会のつながりが弱くなった状態を指し、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。予防には、「**栄養・身体活動・社会参加**」の3つのポイントがあります。

現在の状態をチェックして、今後どう予防していくのかをお話しました。3つのポイントを生活に取り入れ、できることから始めてみましょう。

## <11月のてづくりおやつ>



あんまきを作りました。「昔はよくだら焼きたね〜！」と、懐かしい話で盛り上がりました！

前日の焼き芋の下準備の様子です！  
さつま芋に新聞紙とアルミホイルを巻いています。  
新聞紙に水分をたっぷり含ませると焦げにくいです。



# 12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

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				小豆粥 えびとかりフラワーのスープ煮 のり佃煮 牛乳	コッペパン・ジャム パンプキンスープ 牛乳	菜飯粥 豆腐チャンプル かつおみそ 牛乳	鮭雑炊 ミートボール のり佃煮 牛乳
昼				ご飯 鮭の塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草のピーナツ 豚汁	ご飯 豚肉のゆずしょうゆ 冬瓜のくず煮 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 エビカツ ジャーマンポテト キウイ コンソメスープ	帆立のたきこみごはん ほっけの漬け焼き 春菊のお浸し フルーツミックス 玉ねぎの味噌汁
おやつ				メロンゼリー ぼたぼた焼・乳酸菌	ぶどうゼリー チョコレートまんじゅう	あずきムース 今川焼	あおりんごゼリー チーズケーキ
夕				ご飯 チキン南蛮 オレンジ 香の物 味噌汁	ご飯 さばの生姜煮 茄子のみそ炒め 小松菜の錦糸和え りんご	ご飯 あじの塩こうじ焼き カリフラワーの甘酢 みかん(缶) 味噌汁	ご飯 八宝菜 きゅうりの中華和え ゴールデンパイン 中華スープ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	野菜雑炊 アスパラソテー かつおフレーク 牛乳	たまご中華粥 切干大根の炒め煮 いりこみそ 牛乳	ゆかり粥 里芋田楽 もろみみそ 牛乳	芋粥 茄子とピーマン炒め えびみそ 牛乳	ミルクパン コーンスープ 牛乳	帆立と野菜の雑炊 里芋の煮ころがし たいみそ 牛乳	鶏雑炊 カリフラワーのゆず醤油 金山寺みそ 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のごましょうゆ なすの煮物 オレンジ しろなの味噌汁	海老ピラフ オムレツ ピクルス キウイ しめじのコンソメスープ	ご飯 ブルコギ かにシューマイ ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 赤魚のねぎしょうゆ ひじきの煮物 バナナ さつま芋の味噌汁	ご飯 たまごフロココリーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	ご飯 さばの煮つけ 鶏肉と大根の炒め マンゴー(缶) 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き なすの揚げ浸し バナナ お吸い物
おやつ	ごまプリン クッキー・乳酸菌	いちごヨーグルト レモンケーキ	コーヒーゼリー みそまんじゅう	ココアムース ミニたい焼き	水ようかん ドームケーキ	ヨーグルトゼリー 黒糖まんじゅう	黒糖ムース ココアワッフル
夕	ご飯 白身魚のトマトソース パンプキンサラダ りんご(缶) 味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め オクラの青じそ和え マンゴー(缶) 味噌汁	ご飯 たらちり オレンジ きゅうりの朝漬け 味噌汁	ご飯 ポークソテー 黄桃(缶) あみえび佃煮 味噌汁	ご飯 メバルのみりん焼き かぶと絹揚げの含め煮 みかん キャベツのゆかり和え	ご飯 豚肉のポン酢炒め パイン 香の物 味噌汁	ご飯 あじの山椒焼き かぼちゃの煮物 りんご(缶) 味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝	しらす雑炊 ビーフン炒め ゆずみそ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 ふろふき大根 のり佃煮 牛乳	わかめ雑炊 えびシューマイ たいみそ 牛乳	中華粥 かぶと厚揚げの煮物 うめびしお 牛乳	黒糖ロール クリームスープ 牛乳	かに雑炊 えびとかぶのコンソメ煮 もろみみそ 牛乳	菜飯粥 冬瓜の煮物 かつおみそ 牛乳
昼	ご飯 ほっけの塩焼き ピーマンの炒め煮 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 チーズインハンバーグ マカロニサラダ パイン コンソメスープ	ご飯 黄金カレイの煮つけ れんこんきんぴら キウイ 白菜の味噌汁	ご飯 鮭の七味焼き 肉じゃが フルーツカクテル 小松菜の味噌汁	ご飯 生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え みかん(缶) 青菜の味噌汁	ご飯 肉豆腐 いんげん炒め 黄桃(缶) 青菜の味噌汁	ご飯 太刀魚の香味焼き キャベツの磯和え マンゴー(缶) たまねぎの味噌汁
おやつ	青梅ゼリー きなこパンケーキ	きな粉プリン さつま芋ようかん	ヨーグルト 蒸しパンケーキ	プリン 酒まんじゅう	チョコパイ	抹茶プリン ふぶきまんじゅう	ぶどうゼリー バームロール・コーヒー
夕	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 オレンジ フロココリーの中華和え 中華スープ	ご飯 鱈の照り焼き マンゴー(缶) きゅうりの塩昆布 味噌汁	ご飯 焼き肉 青菜のナムル 洋ナシ(缶) 味噌汁	ご飯 鶏肉のゆずしょうゆ オレンジ カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き しろなの煮浸し りんご うずら豆	ご飯 白身魚のムニエル フロココリーサラダ キウイ 味噌汁	ご飯 鶏肉のしょうが焼き パイン きゅうりの酢の物 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝	鮭雑炊 ひじきの煮物 ゆずみそ 牛乳	鶏雑炊 ジャーマンポテト たいみそ 牛乳	芋粥 炒り鶏 うめびしお 牛乳	帆立と野菜雑炊 かぼちゃのいとこ煮 ゆずみそ 牛乳	コッペパン・ジャム パンプキンスープ 牛乳	わかめ雑炊 アスパラの卵炒め 香の物 牛乳	野菜雑炊 冬瓜のくず煮 もろみみそ 牛乳
昼	ご飯 肉団子の野菜あん 青梗菜の和え物 りんご 白湯スープ	ご飯 たら粕漬け焼き なすの肉みそかけ オレンジ お吸い物	ご飯 かつお ピーマンのじゃこ炒め パイン 豆腐の味噌汁	ご飯 二色丼 かぶの信田煮 鶏肉の漬け焼き なすのおろし醤油 青菜の味噌汁	ご飯 あじの南蛮漬け 二色和え バナナ じゃがいもの味噌汁	ご飯 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう 昆布佃煮 しろなの味噌汁	ご飯 鶏肉の赤ワインソース キッチン風オムレツ パバロア コンソメスープ
おやつ	小豆ムース スイスロール	青りんごゼリー スイートポテト	ごまプリン あんまん	いちごヨーグルト ソフトクレープ	コーヒーゼリー どらやき	ココアムース マドレーヌ	水ようかん 黒糖まんじゅう
夕	ご飯 白身魚の味噌マヨ フルーツミックス 香の物 味噌汁	ご飯 鶏肉のケチャップ焼 黄桃(缶) キャロットサラダ お吸い物	ご飯 メバルのバター醤油 キャベツの生姜醤油 マンゴー(缶) お吸い物	ご飯 さわらの幽庵焼き キウイ きゅうりの青じそ 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮物 インゲンの和風マヨ みかん(缶)	ご飯 ミートローフ りんご ピクルス コンソメスープ	ご飯 ほっけの生姜醤油 オレンジ きゅうりの塩昆布 味噌汁
	26	27	28	29	30	31	
朝	しらす雑炊 卵の花 ゆずみそ 牛乳	ゆかり粥 ちくわと里芋の炒り煮 のり佃煮 牛乳	鶏と大根雑炊 白菜の信田煮 金山寺味噌 牛乳	中華粥 鶏肉のオイスター炒め いりこみそ 牛乳	食パン・香ジャム コーンスープ 牛乳	鶏雑炊 焼き茄子生姜あん もろみみそ 牛乳	
昼	大根葉のまぜご飯 白身魚のみりん焼き さつま芋と昆布の煮物 パイン 具たくさん汁	ご飯 チキンのカレーグリル えびと青梗菜の炒め フルーツミックス コンソメスープ	ご飯 めかじきの唐揚げ ほうれん草の胡麻和え マンゴー(缶) かぶの味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー キウイ 中華スープ	ご飯 鶏肉の丸外ソース 里芋の煮物 りんご しろなの味噌汁	ご飯 牛すき煮 温泉卵 バナナ 冬瓜の味噌汁	
おやつ	ヨーグルトゼリー 焼きドーナツ	黒糖ムース 白い風船・レモンティ	青梅ゼリー そばまんじゅう	きなこプリン カステラ	ヨーグルト カスタードケーキ	プリン ミニクリームパン	
夕	ご飯 牛肉のしぐれ煮 春菊とかまぼこの和え物 黄桃(缶) お吸い物	ご飯 太刀魚のねぎ醤油 キウイ 昆布豆 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め オレンジ きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 メバルの煮つけ キャベツとたくあん和え物 フルーツミックス お吸い物	ご飯 さわらの煮つけ かぶのそぼろ煮 小松菜の和え物 香の物	ご飯 白身魚の照り焼き かぶのそぼろ煮 小松菜の和え物 こゆず(缶)	