



栄養だより2月号

第21巻 第11号 (通巻251号)
令和4年2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

感染症に注意しましょう！

1年のうちで一番寒い時期になりました。皆さま、体調はいかがでしょう。体温が下がると免疫力も低下するため風邪などの感染症にかかりやすくなります。栄養バランスのとれた温かい食事を摂るよう心がけましょう。また、空気が乾燥するこの時期はこまめな水分補給や室内の加湿と換気が大切です。しっかりと体調管理を行い、この寒い冬を乗り越えて暖かい春を迎えましょう！

今月の行事食・おしらせ

◎ 3日・・・節分

◎ 7日・18日・・・ショート・デイ

合同てづくりおやつ

◎ 14日・・・特養てづくりおやつ



デイサービス勉強会

2月の1週目をご利用の皆さまに「フレイル予防～食事のとり方について～」の個別の勉強会を行いました。フレイル予防に大切なことのひとつは活力の源となる食事です。

①「1日3食しっかり取る」

②「主食・主菜・副菜を組み合わせる」

主食(ご飯やパン)・・・エネルギー源になる
主菜(肉や魚、卵や大豆類)・・・体をつくる
副菜(野菜やきのこ、海藻)・・・調子を整える

③「たんぱく質を含む食品をとるように意識」

肉や魚などのたんぱく質の摂取量が少なくなり、筋肉量が減少してしまう

3つのポイントについてお話させていただきました。缶詰やレトルト食品、配食サービスなど充実しています。食事の支度が大変な時は、活用してみましょう。

1月のいちおし食！お正月メニュー



〈お品書き〉

- ・ 赤飯
- ・ 黒ムツの幽庵焼き
- ・ 煮しめ
- ・ 水菓子
- ・ お吸い物



笑美の里では毎月1日の朝食に小豆粥を提供しています。1月1日は元日ということで昼食に赤飯ができました！今年も皆さまにとって良い1年となりますように。

〈1月のてづくりおやつ〉



特養「ホットケーキ」、ショート・デイ「ぜんざい」「はったい粉パンケーキ」を作りました！

たくさん料理されてきた皆さまなのでいつも手際よく、味見をしながら甘さを調整したりと協力しておやつ作りをされていました！



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			小豆粥 えびとかぶのコンソメ たいみそ 牛乳	かに雑炊 冬瓜の煮物 いりこみそ 牛乳	食パン・いちごジャム パンキンスープ 牛乳	菜飯粥 ジャーマンポテト えびみそ 牛乳	鮭雑炊 炒り鶏 のり佃煮 牛乳
昼			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)	ゆかりご飯 そぼろ入り玉子焼き 菜の花のお浸し 節分豆 いわしのつみれ汁	ご飯 たら粕漬け焼き なすの肉みそかけ オレンジ 小松菜のお吸い物	ご飯 かつとじ ピーマンじゃこ パイ 豆腐の味噌汁
おやつ			チョコレートまんじゅう ぶどうゼリー	今川焼 あおりんごゼリー	節分ポーロ・乳酸菌 あずきムース	チーズケーキ ごまプリン	レモンケーキ いちごヨーグルト
夕			ご飯 白身魚のムニエル ブロッコリーサラダ キウイ 味噌汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き パイ きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 白身魚の味噌マヨ ひじきの煮物 香の物 お吸い物	ご飯 鶏肉のケチャップ焼 黄桃(缶) キャロットサラダ コンソメスープ	ご飯 メバルのバター醤油 キャベツの生姜しょうゆ マンゴー(缶) 味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
朝	鶏雑炊 かぼちゃのいとこ煮 うめびしお 牛乳	芋粥 里芋の煮物 たいみそ 牛乳	帆立野菜雑炊 アスパラの卵炒め もろみみそ 牛乳	わかめ雑炊 肉じゃが えびみそ 牛乳	ミルクパン コーンスープ 牛乳	野菜雑炊 ちくわと里芋の炒り煮 いりこみそ 牛乳	しらす雑炊 白菜の信田煮 梅びしお 牛乳
昼	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油 青梗菜の味噌汁	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 鶏肉のマスタード焼き コールスロー マンゴー(缶) コンソメスープ	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 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 冬瓜の味噌汁	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
おやつ	みそまんじゅう ヨーヒーゼリー	ミニたいやき プリン	ドームケーキ 水ようかん	黒糖まんじゅう ヨーグルトゼリー	ココアワッフル 黒糖ムース	和のパンケーキ 青梅ゼリー	さつまいもようかん きなこプリン
夕	ご飯 さわらの漬け焼き キウイ きゅうりの青じそ 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 味噌汁 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	ご飯 牛肉のしぐれ煮 春菊とかまぼこの和え物 味噌汁 卵の花	ご飯 太刀魚のねぎ醤油 キウイ 昆布豆 味噌汁	豚肉と野菜の塩炒め オレンジ きゅうりの酢の物 味噌汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ゆかり粥 鶏肉と大根炒め もろみみそ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 かぶの含め煮 たいみそ 牛乳	中華粥 温泉卵 いりこみそ 牛乳	鶏そぼろ雑炊 大根の子炒り えびみそ 牛乳	バターロール・ジャム クリームスープ 牛乳	帆立と野菜の雑炊 茄子の煮浸し 金山寺みそ 牛乳	鶏雑炊 ふるふき大根 もろみみそ 牛乳
昼	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー キウイ 中華スープ	ケチャップライス エロク盛り合わせ カリフラワーサラダ デザート コンソメスープ	ご飯 かき揚げそば とりつくね なすの青じそ バナナ	ご飯 白身魚の幽庵焼き さつま揚げの煮物 マンゴー(缶) もやしの味噌汁	ちらし寿司 松風焼き かぶの海老あんかけ りんご しめじのお吸い物	ご飯 赤魚の煮つけ れんこんきんぴら オレンジ 粕汁風	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ミモザサラダ ピタミンゼリー コンソメスープ
おやつ	蒸しパンケーキ ヨーグルト	チョコパイ ココアムース	酒まんじゅう メロンゼリー	ふぶきまんじゅう 抹茶プリン	ハムロール・ミルクティ ぶどうゼリー	スイスロール あずきムース	スイートポテト あおりんごゼリー
夕	ご飯 メバルの煮つけ キャベツとたくあんの和え物 フルーツミックス 味噌汁	ご飯 白身魚の照り焼き 小松菜の和え物 きゅうり漬け 味噌汁	ご飯 牛すき煮 あさりと菜の花の和え物 みかん(缶) 味噌汁	ご飯 豚肉のみそ炒め きゅうりの酢の物 パイ 味噌汁	ご飯 あじの香味焼き 五目おから 白菜の塩昆布 味噌汁	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め フルーツミックス カリフラワーのマリネ 味噌汁	ご飯 かれいの揚げ浸し りんご 香の物 味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝	しらす雑炊 冬瓜の信田煮 のり佃煮 牛乳	鶏肉と大根雑炊 大根と鶏肉の炒め たいみそ 牛乳	わかめ雑炊 ビーフン炒め いりこみそ 牛乳	中華粥 切干大根の煮物 梅びしお 牛乳	食パン・ジャム パンキンスープ 牛乳	かに雑炊 じゃが芋の煮物 金山寺みそ 牛乳	白粥 なすの肉みそかけ のり佃煮 牛乳
昼	吉野家の牛丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁	ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 白身魚のチーズ焼き きんぴらごぼう バナナ ほうれん草の味噌汁	ご飯 焼き肉 二色和え りんご(缶) 豆腐の味噌汁	ご飯 たらごと里芋の玉子焼き ひじきの煮物 パイ かぶの味噌汁	ご飯 ミックスフライ 大根サラダ マンゴー(缶) しろなの味噌汁	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ
おやつ	あんまん ごまプリン	クレープ いちごヨーグルト	どらやき ヨーヒーゼリー	マドレーヌ ココアムース	黒糖まんじゅう 水ようかん	焼きドーナツ ヨーグルトゼリー	白い風船・レモンジュース 黒糖ムース
夕	ご飯 豚肉の生姜焼き パンキンサラダ パイ 味噌汁	ご飯 さばの山椒煮 味噌汁 しろなのお浸し オレンジ	ご飯 揚げ鶏の甘酢あん ほたてと畑菜の和え物 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き オレンジ あみえび佃煮 味噌汁	ご飯 トンテキ風 冬瓜の煮物 味噌汁 きゅうりの浅漬け	ご飯 赤魚のねぎ塩焼き りんご 白菜の生姜しょうゆ 味噌汁	ご飯 たらの煮つけ 畑菜のわさび和え オレンジ 味噌汁
	27	28					
朝	菜飯粥 大根と豚肉の煮物 いりこみそ 牛乳	鮭雑炊 チャブチェ えびみそ 牛乳					
昼	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース れんこんの甘辛炒め 黄桃(缶) キャベツの味噌汁	メバルの香味焼き 白菜の煮浸し キウイ もやしの味噌汁					
おやつ	そばまんじゅう 青梅ゼリー	カステラ きなこプリン					
夕	ご飯 白身魚の味噌焼き パイ 香の物 味噌汁	豚肉の中華炒め 中華スープ マンゴー(缶) きゅうりの塩昆布和え					

2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