



栄養だより5月号

第22巻 第2号 (通巻254号)
令和4年5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

新緑の季節になりました!

さわやかな風が気持ちよく、新緑に心が弾む季節となりました。穏やかな時間が流れ、しゃくなげホールに吹き抜ける風がなんとも心地よく感じます。

また茶摘みの時期でもありますね。新芽のお茶は栄養分もうま味も多く、「新茶を飲むと長生きする」と言われています。

朝晩は冷え込みますが、日中は暑い日もあり温度差で体調を崩さないよう体調管理をしっかりしましょう。

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 5日・・・こどもの日
- ◎ 8日・・・母の日
- ◎ 10日・・・特養てづくりおやつ
- ◎ 17日・・・ショートてづくりおやつ
- ◎ 25日・・・デイてづくりおやつ



<4月のてづくりおやつ>



特養「桜もち風あんまき」、ショート「いちごジャム蒸しパン」、デイ「水ようかん」を作りました！おやつづくりはいつも楽しい雰囲気、利用者様との会話も弾みますね♪



4月のいちおし食! 春メニュー



<お品書き>

- ・十五穀米
- ・鱈の木の芽焼き
- ・玉子豆腐のくずあん
- ・甘夏(缶)
- ・とろろ茶そば

4月8日(金)の昼食メニューです。

この日は灌仏会であり、お釈迦様の誕生日とされています。春の食材を使ったお食事を提供しました。



デイサービス勉強会

5月の2週目をご利用の皆さまに「高齢者の脱水予防について」の個別の勉強会を行います。

リーフレットをお配りしていますので、家族様も一緒に見ていただけたらと思います。

これから夏に向けて暑くなってきます。夏が来る前に今から脱水症への備えをしておきましょう!

<脱水の予防と改善のポイント>

◎1日3食しっかり食事をとり、こまめに水分補給をする。

高齢者は1日2000mlを目安にとる。

食事から1000ml、飲み水で1000ml(コップ5~6杯)

◎就寝前後、入浴前後、運動前後、運動中、飲酒後は必ず水分補給をする。

◎脱水状態の時は水やスポーツドリンクより経口補水液を飲みましょう。

発熱により汗をかいたり、下痢やおう吐をすると、水分と塩分(電解質)が大量に失われるため脱水状態になります。薬局などで市販の経口補水液(オーエスワンなど)を購入できます。



経口補水液の作り方



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	小豆粥 ぜんまい煮 いりこみそ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 ひじきの煮物 のり佃煮 牛乳	わかめ雑炊 ちくわとかぶの煮物 もろみみそ 牛乳	菜飯雑炊 れんこんの甘辛炒め のり佃煮 牛乳	コッペパン クリームスープ 牛乳	かに雑炊 きんぴらごぼう えびみそ 牛乳	鶏雑炊 かぼちゃの煮物 いりこみそ 牛乳
昼	ご飯 鮭のマスタード焼き 白菜の煮浸し メロン 味噌汁(冬瓜・ワカメ)	えびピラフ グリルチキン カリフラワーサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 白菜のわさび和え お吸物(豆腐・玉葱)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソテー パンキンサラダ リンゴ(缶) もやしの味噌汁	菜の花ちらし 天ぷら2種盛り 炊き合わせ お吸物	ご飯 焼き肉 チンゲン菜のナムル パイ(缶) 中華スープ(春雨・椎茸)	ご飯 さわらの山椒焼き かまぼこしるなの和え みかん(缶) 味噌汁(油揚げ・ワカメ)
おやつ	チョコレート饅頭 ぶどうゼリー	今川焼 あおりんごゼリー	レモンケーキ あずきムース	パウンドケーキ ごまプリン	抹茶ワッフル いちごヨーグルト	みそまんじゅう コーヒゼリー	ミニたい焼き プリン
夕	ご飯 松風焼き ブロッコリーとツナサラダ フルーツ缶(マンゴー) お吸物	ご飯 ほっけの七味焼き バナナ きゅうりのゆかり和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き フルーツ(パイ) きょうき 味噌汁	ご飯 黄金カレイの照り煮 ほうれんそうの白和え フルーツミックス 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜の塩麴 なすの煮物 つぼ漬け 味噌汁	ご飯 ぶりの香味焼き 黄桃(缶) もずく酢 味噌汁	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め フルーツ(パイ) 浅漬け(きゅうり) 中華スープ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	白粥 里芋の煮物 もろみみそ 牛乳	芋粥 海鮮シューマイ たいみそ 牛乳	ホタテと野菜雑炊(鮭) ジャーマンポテト いりこみそ 牛乳	中華粥 チンゲン菜の炒め物 うめびしお 牛乳	黒糖ロール パンキンスープ 牛乳	野菜雑炊 卵の花 えびみそ 牛乳	しらす雑炊 きんぴらごぼう もろみみそ 牛乳
昼	ご飯 鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒 卵豆腐	ご飯 あじの生姜煮 ブロッコリーとカニカマの 黄桃(缶) 味噌汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のゆず醤油和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜のごま和え 洋梨(缶) 味噌汁(豆腐・かぶ菜)	ご飯 ほっけの塩麴焼き れんこんの甘辛炒め パイ 味噌汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼ききょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ	ご飯 フライ盛り合わせ かぶのくず煮 バナナ 小松菜の味噌汁
おやつ	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	蒸しパンケーキ ヨーグルト	チョコパイ ココアムース
夕	ご飯 太刀魚のみりん焼き マンゴー(缶) しば漬け 味噌汁	ご飯 豚肉のみそ炒め メロン キャベツの塩昆布和え 味噌汁	しいらのムニエル バナナ 人参サラダ コンソメスープ	メバルのねぎ醤油焼き みかん(缶) 昆布佃煮 味噌汁	ミートローフ ピーマンソテー 香の物 コンソメスープ	ご飯 白身魚の照り焼き キウイ 筍のおかか和え 味噌汁	ご飯 親子煮 きゅうりの酢味噌かけ フルーツミックス 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ゆかり粥 里芋とさつま揚げの煮物 のり佃煮 牛乳	鶏そぼろ雑炊 ひじきの煮物 たいみそ 牛乳	雑炊 チンゲン菜とえび煮 いりこみそ 牛乳	鮭雑炊 冬瓜の信田煮 えびみそ 牛乳	バターロール コンスープ 牛乳	野菜雑炊 なすの煮物 うめびしお 牛乳	鶏肉と大根雑炊 さつま芋と昆布の煮物 えびみそ 牛乳
昼	ご飯 さわらの西京焼き いんげんの炒め物 黄桃(缶) お吸物(しめじ・みつば)	ごはん にゅうめん 天ぷら盛り合わせ カリフラワーサラダ お吸物	豆ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 みかん(缶) お吸物	ハンバーグ マカロニサラダ キウイ コーンポタージュ	ご飯 あじの南蛮漬け 白菜のお浸し マンゴー(缶) じゃが芋の味噌汁	ご飯 牛肉のカレー炒め かぶのコンソメ煮 パイ(缶) ふの味噌汁	ご飯 メバルのバター醤油 菜の花の錦糸和え メロン とうふの味噌汁
おやつ	酒まんじゅう メロンゼリー	ぶぶきまんじゅう 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	ふんわり蒸しパン 青りんごゼリー	あんまん ごまプリン	クレープ いちごヨーグルト
夕	ご飯 牛肉の甘辛炒め みかん(缶) 青しその実漬け 味噌汁	ご飯 さばの七味焼き メロン キャベツ浅漬け 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め パンキンサラダ 香の物 味噌汁	ご飯 白身魚の香草焼き おくらゆずしょうゆ 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌マヨ ぜんまい煮 きゅうりの塩昆布 味噌汁	ご飯 干草焼き ほうれん草の和え物 キウイ 味噌汁	ご飯 豚肉のボン酢炒め ツナとブロッコリーの和え ミックスフルーツ お吸い物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	わかめ雑炊 かぼちゃの煮物 のり佃煮 牛乳	菜飯粥 ふきと揚げの含め煮 いりこみそ 牛乳	かに雑炊 きんぴらごぼう たいみそ 牛乳	鶏雑炊 キャベツとハム炒め えびみそ 牛乳	ミルクパン クリームスープ 牛乳	白粥 れんこんの甘辛炒め もろみみそ 牛乳	芋粥 切干大根の煮物 いりこみそ 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のタルタルソース みかん(缶) しらすと小松菜の和え物 もやしの味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 さわらの金山寺味噌漬け 玉子豆腐のくずあん 甘夏(缶) しめじのお吸い物	ご飯 鶏肉の炭火焼 冬瓜の土佐煮 あさりの酢味噌 お吸物	ご飯 八宝菜 シュウマイ 杏仁フルーツ 中華スープ	ご飯 あじの和風ムニエル 畑菜のお浸し キウイ 冬瓜の味噌汁	ご飯 洋風たまごやき コールスロー コンソメスープ
おやつ	どらやき コーヒゼリー	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 黒糖ムース	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 白身魚のみりん焼き おくら酢の物 マンゴー(缶) 味噌汁	ご飯 たらこの粕漬焼き キウイ わかめ佃煮 味噌汁	ご飯 メンチカツ パイ(缶) 大根の浅漬け 味噌汁	ご飯 さばの煮付け みかん(缶) 昆布豆 味噌汁	ご飯 白身魚の七味焼き 炒り鶏 香の物 味噌汁	ご飯 牛すき煮 黄桃(缶) もずく酢 味噌汁	ご飯 鮭のみそバター みかん(缶) きゅうりの塩昆布 味噌汁
	29	30	31				
朝	ホタテと野菜雑炊 つみれと里芋の煮物 たいみそ 牛乳	中華粥 ピーマンきんぴら のり佃煮 牛乳	鶏雑炊 なすの煮浸し うめびしお 牛乳				
昼	ご飯 ホッケの塩焼き なすの炒め物 青梗菜のお浸し 豆腐の味噌汁	チキンカツ 青菜とかまぼこの和え物 ゼリー なめこの味噌汁	豚肉のゆずしょうゆ ミモザサラダ キウイ 冬瓜の味噌汁				
おやつ	カスタードケーキ ヨーグルト	ミニクリームパン プリン	ぼたぼた焼き・乳酸菌 あずきムース				
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き メロン 人参サラダ 味噌汁	ご飯 黄金カレイのおろし煮 パイ 白菜ボン酢 味噌汁	白身魚のマスタード マンゴー(缶) きゅうりの浅漬け 味噌汁				

5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