

令和4年11月予定献立表

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日
朝食		黒糖ロール又は ご飯 ジュリエンスープ オムレツ ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	ロールパン 又は ご飯 じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛 乳	こどもパン 又は ご飯 ポテトスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし 青菜の和え物 納 豆 牛 乳
昼食		ご 飯 中華風スープ 麻婆豆腐 にらとじゃが芋のソテー 大根の中華和え	ご 飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエル マカロニソテー えびサラダ みかんジュース	ご 飯 すまし汁 鶏のみそ焼き 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト	ご 飯 コンソメスープ 鮭のピザチーズ焼き ほうれん草のソテー コーンサラダ	ご 飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】 りんごごとすま芋のプリン	ご 飯 チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトツナトマト焼き サラミサラダ
夕食		ご 飯 コンソメスープ まぐろのカレーチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ 梨	ご 飯 豚肉の卵とし すまし汁 キャラメルポテト 小松菜の和え物 寒天フルーツ	ご 飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース 野菜の中華炒め わかめの和え物 みかん	回鍋肉ラーメン 又は回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト 青菜のナムル アロエみかん	ご 飯 コーンスープ 鶏の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイスゼリーみかん	ご 飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え プリン
朝食		7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
朝食	ご 飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し ショアムスカット	ロールパン 又は ご飯 ほうれん草スープ スパニッシュオムレツ チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	はちみつパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛 乳	ダブルソフト 又は ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納 豆 牛 乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ご 飯 豚 汁 鮭の照り焼き 青菜のごま和え あんみつ	ご 飯 すまし汁 肉豆腐 いも餅みそバター かにかまとやさしの和え物	ご 飯 わかめスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト 白菜の昆布和え	ご 飯 クラムチャウダー 鮭のパン粉焼き ハムサラダ ジョアストロベリー	ご 飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物	きつねおろしうどん 又は 豚丼・すまし汁 じゃが芋とコンビーフの炒め物 かにかまと野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	鶏肉とねぎの混ぜご飯 すまし汁 鮭の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の漬物 寒天フルーツ	ご 飯 にら玉スープ 豚肉の香味ソース 厚揚げのキムチ炒め わかめの中華和え 柿	あんかけスパゲッティ 又は ガーリックライス 野菜スープ 鶏肉の香辛焼き エッグサラダ アロエみかん	ご 飯 すまし汁 鶏つくねバーグ なすときのこのみそ炒め 帆立と大根サラダ りんご	焼きそば 又は チャーハン 小松菜のスープ 里芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ	ご 飯 中華風スープ 鶏の酢豚あん 春雨のソテー かにかまと白菜のサラダ カットパン	チキンカレー 南瓜のグラッセ ミモザサラダ オレンジゼリー
朝食	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
朝食	ご 飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛 乳	シュガーロール 又は ご飯 きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ミルク和パン 又は ご飯 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛 乳	ダブルソフト 又は ご飯 なすのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鶏肉のたまごのせ 野菜の梅しそ和え 納 豆 牛 乳
昼食	ご 飯 肉団子スープ 鮭と豆腐のグラタン ツナと水菜のサラダ 梨	ご 飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コーンポテト かにかまと白菜の和え物 ショアブレイン	ご 飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウインナーと野菜のソテー れんこんサラダ	ご 飯 かき玉スープ 鰯のかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物	ご 飯 すまし汁 鮭の豆乳モルネソース ひき肉と大豆の煮物 香辛と大根のおかか和え	ご 飯 すまし汁 肉野菜炒め 胡瓜のナムル みかん 【手作りおやつ】 焼きそば	しょうゆらーめん 又は 焼き豚チャーハン・スープ じゃが芋煮 かきの三杯酢 みかんジュース
夕食	わかめご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え 芋ようかん	ご 飯 すまし汁 鯉の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 大根サラダ プリン	豆腐あんかけうどん 又は 豆腐あんかけごはん、すまし汁 揚げまぐろの甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ	ご 飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ カットパン	ナポリタン 又は ソーセージピラフ きのこのポターージュ チキンソテー コールスローサラダ 寒天フルーツ	牛 丼 すまし汁 豆腐のみそ煮 ほうれん草のごま和え りんごゼリー	ご 飯 大豆入り野菜スープ メルルーサのムニエル きのこの野菜のソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
朝食	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
朝食	ご 飯 みそ汁 鮭の卵とし 野菜の和え物 韓国のり 牛 乳	ロールパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き ツナサラダ 牛 乳	黒糖ロール 又は ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛 乳	ロールパン 又は ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソテー マカロニサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 野菜のごま和え 納 豆 牛 乳
昼食	ご 飯 冬瓜スープ ポークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ	ご 飯 みそ汁 アジフライ 里芋の煮物 卵と野菜の和え物 プリン	ご 飯 ベーコンとネギのハッシュ 又は ベーコンピラフ ポテト シーザーサラダ ダイスゼリーみかん	ご 飯 すまし汁 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとおくらのおかか和え ヨーグルト	ご 飯 コンソメスープ 鶏のムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ みかんジュース	鮭 丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ ジョアブルーベリー	けんちんうどん 又は ご飯、けんちん汁、鮭の塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 かにかまと野菜の和え物 【誕生日ケーキ】 チーズモンブラン
夕食	かやくご飯 すまし汁 えびバーグ かぼちゃサラダ 牛乳寒天	豚 丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え りんご	ご 飯 すまし汁 鶏の照り焼き 里芋といかの煮物 白菜ののりえ ミックスフルーツ	ご 飯 ほうれん草のスープ チーズハンバーグ マッシュポテト 野菜サラダ 寒天フルーツ	青椒肉絲やきそば 又は 青椒肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え カットマンゴー	ご 飯 ミネストローネ ポタートコロッケ あさりと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	ご 飯 ザーサイスープ 煮し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル ぶどうゼリー
朝食	28 日	29 日	30 日	※ お知らせ ※ ◎11月5日（土）手作りおやつは★「りんごとさつま芋のプリン」、19日（土） 「ソース焼きそば」を提供します。 ◎11月27日（日）★誕生日ケーキは「チーズモンブラン」を提供します。 ◎11月の献食当番は『わかたけ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平 日の夕食各1食が対象です。			
朝食	ご 飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかりあえ しらす干し ショアムスカット	レズンロール 又は ご飯 玉ねぎスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛 乳				
昼食	キーマカレー 野菜スープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	ご 飯 みそ汁 アジフライ 里芋の煮物 卵と野菜の和え物 プリン	天汁飯 ねぎスープ 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え				
夕食	きつねご飯 かきたま汁 鮭の野菜あん 里芋のマッシュ 小松菜のおひたし みかん	ご 飯 すまし汁 レヒカ汁 ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイスゼリーみかん	豚骨ラーメン 又は 焼き豚チャーハン・スープ 中華風卵焼き わかめサラダ カットパン				

★食事支援で気を付けていること★先輩教えて！

Aさんは、どんなことを気を付けてらっしゃいますか



Aさんは、梗菜がちなので水分をしっかりとってもらいたい。あと、食べるスピードが早すぎて、噛まずに飲み込んでいるので注意して見てほしい。

具体的な手順としては

1. 大きすぎる食材は、事前にハサミでカットします。
2. お茶と汁物は、とろみをつけます。
3. 個人用の食器と小スプーンを使用し、1人ずつ3口程度ずつお皿に入れます。
4. 早く食べようとするときは「ゆっくり食べようね」と声をかけます。
5. 水分は食事の空杯のときのほうが適量なので、食事の前半に飲むように声をかけます。

※同じ課題でも支援の内容はそれぞれです。上記の内容は1例になります。



11月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,149kcal
タンパク質	93.0g
脂質	63.4g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2185kcal
タンパク質	90.2g
脂質	60.2g

東京都東村山福祉園