



# 美しが丘地域ケアプラザ

# 2022年5月献立表



月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
2		3		4		5		6		7	
ご飯 金目鯛の酒蒸し 磯和え 実だくさん汁 果物	肉団子と春野菜の煮物	ご飯 八宝菜 ツナサラダ 青梗菜のスープ 果物	赤魚の揚げ煮	ご飯 白身魚のフライ 南瓜の煮物 味噌汁 果物	和風つくね	ご飯 鯛のムニエル スパゲッティサラダ グリーンピースのポタージュ 果物	オムライス 野菜の酢漬け	鮭のちらし寿司 煮豆 菜の花と海老の炒め物 清汁 ヨーグルト和え	ご飯 牛肉の柳川風	ご飯 揚げ鯖のきのこあんかけ 酢の物 味噌汁 果物	肉豆腐
406kcal	436kcal	543kcal	547kcal	562kcal	485kcal	543kcal	690kcal	523kcal	614kcal	507kcal	493kcal
塩分2.0	塩分2.3	塩分3.6	塩分3.2	塩分2.6	塩分2.6	塩分3.3	塩分3.3	塩分2.7	塩分2.8	塩分2.2	塩分2.4
9		10		11		12		13		14	
ご飯 鮭のパン粉焼き 小松菜と春雨の炒め物 野菜スープ 果物	ビーフカレー 漬物	ご飯 カレーの唐揚げ 五色なます 味噌汁 果物	鶏肉のくるみ味噌焼き	ご飯 豚肉のごまだれ和え ひじきの煮物 味噌汁 果物	鮭の粕漬け焼き	ご飯 ヒレカツ 煮浸し 味噌汁 果物	カレーの蒲焼き	ご飯 タラのポン酢蒸し ナムル コーンスープ 果物	肉団子の酢豚風	ご飯 親子煮 梅和え 味噌汁 果物	アジフライ
486kcal	540kcal	478kcal	457kcal	414kcal	408kcal	485kcal	420kcal	408kcal	560kcal	468kcal	492kcal
塩分2.0	塩分2.3	塩分2.0	塩分2.3	塩分2.6	塩分2.1	塩分2.1	塩分2.0	塩分2.5	塩分2.9	塩分2.5	塩分2.4
16		17		18		19		20		21	
焼き鳥丼 浅漬け 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	ご飯 エビフライ	ご飯 ポテトコロッケ 筑前煮 味噌汁 果物	かじきの生姜焼き	ご飯 チキンカツ 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	鯖のカレー風味焼き	ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁 果物	牛丼 浅漬け	ご飯 チキンハンバーグ 南瓜のサラダ 味噌汁 果物	カレーのおろし煮	ロールパン ビーフシチュー 野菜の酢漬け 果物	ご飯 サーモンムニエル 卵サラダ 野菜スープ
433kcal	559kcal	637kcal	494kcal	570kcal	464kcal	431kcal	569kcal	583kcal	458kcal	752kcal	584kcal
塩分2.9	塩分2.1	塩分2.3	塩分2.0	塩分2.6	塩分3.0	塩分2.4	塩分3.5	塩分3.1	塩分2.7	塩分3.5	塩分3.5
23		24		25		26		27		28	
ご飯 カレーの中華蒸し 豆腐シュウマイ わかめスープ 果物	かに玉	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 大根サラダ 味噌汁 果物	金目鯛の煮付け	ご飯 和風おろしハンバーグ 金平ごぼう 味噌汁 果物	鰯の梅しそフライ	グリーンピースご飯 揚げ豆腐のエビあんかけ 卵と青菜の炒め物 味噌汁 果物	鯖の生姜醤油焼き	カツ丼 煮豆 酢の物 清汁 果物	ご飯 鯖の西京焼き	ご飯 カジキマグロの竜田揚げ 芥子和え 味噌汁 果物	ロールキャベツ
404kcal	448kcal	472kcal	402kcal	524kcal	607kcal	521kcal	476kcal	607kcal	453kcal	468kcal	519kcal
塩分2.6	塩分3.2	塩分2.5	塩分2.5	塩分2.8	塩分3.4	塩分3.3	塩分3.0	塩分3.4	塩分2.4	塩分2.2	塩分2.5
30		31		<p><b>嚥下体操とは？</b> 嚥下とは「飲み込み」のことです。舌や口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を差します。嚥下体操は、そのために必要な筋肉の体操です。デイサービスでは昼食前に皆様に必ず行っていただいています。一部ですが、ご紹介致します。</p> <p>1, 上半身をゆっくりとリラックスさせるように動かします 首や肩、姿勢も大切です</p> <p>2, 顔の体操 頬に空気を溜め膨らませます。しっかり噛む事や、食べこぼしを防ぎます。</p> <p>3, 発音練習 「パ・タ・カ・ラ」と一音一音をはっきりと、大きく口を動かし発音します。</p> <p>美味しい食事を美味しく食す為、是非ご自宅でもお試しください！</p>							
ご飯 揚げ鶏のネギソースかけ かぶの吉野煮 味噌汁 果物	カレーの金山寺みそ焼き	三色丼 浅漬け はんぺんの煮物 味噌汁 果物	鮭の粕漬け焼き								

