

令和4年度 第4回 特別養護老人ホームささえ・グループホーム港町・
グループホームポータウン合同 運営推進会議報告書

日時 令和4年11月30日(水) 14:00~14:40

場所 相馬町地域市民館

参加者

地域包括支援センターみちのく

港町町会長

相馬町町会長

西門町町会長

特別養護老人ホームささえ 施設長

生活相談員

介護支援専門員

管理栄養士

グループホーム港町 管理者、主任 2名

グループホームポータウン 管理者、主任 2名

(報告内容)

1. 行事報告(ささえ便り参照)

ハロウィンの仮装を楽しんでいました。プランター栽培で大きなサツマイモが収穫できました。来年は苗を増やし、入居者様に園芸部長になってほしいと思います。

2. 入居者様の状況

11/30 現在の入居者数は26名。そのうち女性が20名、男性が6名、平均介護度4.3
平均年齢は86.3歳です。

3. 待機者数20名です。

4. 事故報告、ヒヤリハット

10月 事故報告4件

・右膝外側の表皮剥離 ・異食行為 ・右手背に皮下出血

・献立と違う魚を調理し提供 ・右大腿部に皮下出血

ヒヤリハット5件

・車椅子を使用せず移動 ・錠剤が枕元に落ちていた

・介助しない職員が服薬のトロミ剤を準備 ・タオルを噛んでいた

・医療廃棄物のごみ回収ボックスに出ていた

11月 事故報告3件(11/29現在)

・左下腿に表皮剥離 ・ベッド横のベッドマットに座っていた・左下腿に皮下出血
ヒヤリハット 2件

・職員の見守りなしで玄関ホールにいた・ポータブルトイレを動かして排泄していた

5. 研修

内部研修 10/19 『災害時の対応』

11/16 『褥瘡に対するスキンケア』『感染予防』

外部研修 10/14 『プライバシー保護』『法令遵守』『認知症の理解とケア』『身体拘束について』『日常生活自立支援事業と成年後見制度』

11/5 『ハラスメント対策』

11/11 『食中毒・感染症の予防と蔓延防止』『リスクマネジメント』

6. 利用者家族満足度調査結果（別紙参照）

7. 今後の予定

- ・12月24日 クリスマス会 ・1月 新年会

8. 厨房より（別紙参照）

先日、ミックスフライを提供したところ「こんなに食べていいの？」と喜びの声があったので12月にも提供する予定です。12月は入居者様に食べたいパンを選んでもらう日があります。提供する食材でも季節を感じてもらえるよう工夫しています。

9. その他

- ・インフルエンザ予防接種は11/2入居者全員接種。職員は10/24～11/2までに全員接種しました。職員の子供は高校3年生まで無料で接種できます。
- ・10月から介護職員等ベースアップ等支援加算が算定となりました。コロナウイルス感染症への対応と少子高齢化への対応が重なる最前線において働く職員の収入を上げるための加算です。

施設長「県内のコロナ感染者数が増加しているため、対面での面会は出来ずガラス越しでの面会を続けています。状態が悪い方や看取りの方は対面での面会を続けています。入居者や家族の不安や不満が出ないように、電話やオンライン面会を続けていきます。グループホーム合浦が令和5年3月に完成予定です。年明け後には職員や入居者の募集をしていきます。ハローワークなどにも求人は出しますが、職員が集まらなければ紹介会社も使っていかなければなりません。採用職員には就業支援金として採用後と1年後にお金を支給します。魅力のある募集が必要だと思います。石木先生は毎週市場からマグロや魚を仕入れています。ささえでは刺身の提供はしていますが、関連施設では提供しています。」

包括 「どこも職員不足で大変ですね。介護は魅力的な仕事だというのが広まってほしいと思います。」

施設長「定年を延長して70歳でも働いている施設も多くなっています。」

包括 「職員のお子さんのインフルエンザワクチン接種が無料とはさすが石木先生。避難訓練は関連事業所で協力し合うとか話し合っていますか？」

施設長「ないです。協力し合っていきたいと思います。次回は令和5年1月25日予定です。」

特養ホーム ささえ 厨房よりお知らせ



朝食の一例

ご飯・味噌汁・漬物・海老の玉子とじ、ごぼうと舞茸の炒め煮
朝ごはんにはほかにも焼き魚や煮物、目玉焼きの時もあります。

皆様に人気のカレーの日



嚙んだり飲み込みに不安がある方に提供しているソフト食ですが、見た目でも楽しめるよう彩りを考えています。

12/5 (月) 昼食
ご飯
サーモンハラスつけ焼き
れんこんとちくわ煮物
オクラとかにかま酢の物
にゅうめん



☆ ★ 12月の予定献立 (一部) ★ ☆
12/7 (水) 昼食
選択パン
マカロニグラタン
大根サラダ
フルーツヨーグルト
(バナナ・りんご・みかん入り)

ご本人に
食べたいパンを
選んで
もらいます

12/17 (土) 夕食
ご飯
ミックスフライ
(鮭・海老・肉じゃがコロケ)
がんもとかぶ炊き合わせ
小松菜わさび和え



季節の献立

旬の食材だけでなく、その季節に合わせた献立で季節を感じてもらいたいと思っています。9月10日の十五夜のほか、10月8日(旧暦のお月見の日・十三夜)は、旬の栗や豆などをお供えするので「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十五夜と十三夜、両方を同じように大切にするのが昔からの習わし。片方だけのお月見は「片見月」といって縁起が悪いといわれています。

お食事の時にこのような季節のお話をすると「季節感あるのはいいね」「行事は子どもが小さいときにいろいろやったよ」と皆様口々にお話しされ、楽しんでいただいています。

皆様口々にお話しされ、楽しんでいただいています。

ハロウィンのデザート



9/10 十五夜
秋刀魚塩焼き
秋茄子みそ炒め
お月見デザート
(梨と和菓子)



10/10
スポーツの日
サーモン塩焼き
茶碗蒸し
菜の花おかか和え



ほかにも...
ゆかりおにぎり
鱈キノコあんかけ
春菊胡麻和え
マロンケーキ



献立表

施設長	栄養士

	10/1 (土)	10/2 (日)	10/3 (月)	10/4 (火)	10/5 (水)	10/6 (木)	10/7 (金)
朝食	ご飯 肉詰め稲荷と大根煮 アスパラ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 あじ塩焼き にら野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 大豆五目煮 小松菜とエリンギ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き キャベツとウインナー炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 冬瓜と肉団子煮物 白菜干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き 五目うの花 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 もやし野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 ぶり生姜醤油焼き ロールキャベツ ハムと春雨の中華和え さつま汁	ご飯 チーズトマトハンバーグ 青梗菜と魚肉ソーセージ炒め たまごサラダ オクラともずくのスープ 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 玉ねぎとしめじの塩金平 春菊ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け レタスサラダ ミルクプリン	ご飯 ほっけつけ焼き 揚げ出し豆腐あんかけ 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き ぜんまい炒め煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 アスパラと海老炒め 水菜サラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 鶏肉と根菜含め煮 麻婆茄子 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 牛肉とズッキーニ炒め 豆腐巾着とたけのこ煮物 帆立酢味噌和え 味噌汁	ご飯 鶏肉から揚げ 切り干し田舎煮 さつまいも甘煮 味噌汁	ご飯 えび海鮮餃子 人参と豆苗炒め ブロッコリーオイマヨ和え 中華スープ	ご飯 牛肉バラ焼き風 かぼちゃ甘辛煮 もずくとなめこ酢の物 すまし汁	ご飯 おでん風煮物 肉野菜炒め 桜エビとオクラ和え物 味噌汁	ご飯 さば塩焼き ズッキーニとキムチ炒め 白和え 味噌汁
	10/8 (土)	10/9 (日)	10/10 (月)	10/11 (火)	10/12 (水)	10/13 (木)	10/14 (金)
朝食	ご飯 焼きウインナー 青梗菜ときくらげ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き ふきとさつま揚げの煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子とかぶ煮物 アスパラと魚肉ソーセージ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き 舞茸と昆布炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 いわし味付き缶 ピーマンとツナ塩昆布炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 桜エビ入りつみれとかぶ煮物 白菜とハム炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	おにぎり 帆立と根菜醤油煮 焼売あんかけ くりデザート いわしつみれ汁	ご飯 牛肉すき煮 ほうれん草と椎茸炒め 煮豆 味噌汁	炊き込みご飯 サーモンハラス塩焼き 茶碗蒸し 菜の花おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉竜田揚げ ふきと身欠きにしん炊き合わせ 春雨中華和え すまし汁	たまごサンドイッチ ジャムサンド 紫芋とじゃが芋クリーム煮 海藻サラダ カフェオレプリン	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め ひじき炒め煮 長いも梅和え ミニそうめん	ご飯 シーフードカレー 福神漬け トマトサラダ フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 とんかつ 揚げ茄子みぞれ煮 カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 ぶり幽庵焼き ごぼうと生揚げ炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 肉じゃが いんげんときのこ炒め オクラとめかぶのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 たら野菜あんかけ 大根と里芋そぼろ煮 小松菜わさび和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 青梗菜としらす炒め煮 うの花サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚フライ ロールキャベツケチャップ煮 胡瓜とかにかま酢の物 オニオンスープ	ご飯 ほっけ塩焼き 小松菜と豚肉中華炒め 焼き茄子 味噌汁

	10/15 (土)	10/16 (日)	10/17 (月)	10/18 (火)	10/19 (水)	10/20 (木)	10/21 (金)
朝食	ご飯 目玉焼き ほうれん草とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き キャベツと干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 玉ねぎとアスパラ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き キャベツとベーコン炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 タラの豆腐寄せとごぼう含め煮 茄子とさつま揚げの味噌炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜とホタテ煮物 きのこ昆布炒め煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 大根と肉詰め稲荷煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 さば味噌煮 冬瓜とひき肉オイスター炒め さつま芋と玉ねぎのおから和え すまし汁	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め れんこんとちくわ炒め煮 イチゴ牛乳プリン 青梗菜スープ	ご飯 ぶり幽庵焼き かぶと枝豆しんじょの煮物 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 肉豆腐 洋風野菜コンソメ炒め リンゴゼリー 味噌汁	おにぎり あじつけ焼き 肉団子照り煮 春菊ピーナッツ和え ミニ煮込みうどん	ご飯 牛肉バラ焼き風 ズッキーニとセロリ炒め 杏仁フルーツ すまし汁	ご飯 ほっけつけ焼き 揚げだし豆腐あんかけ みょうがとくらげの中華和え 味噌汁
夕食	ご飯 牛肉とズッキーニ炒め 人参和え いんげんピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 かぼちゃのいとこ煮 胡瓜のなっと昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 カニクリームコロッケ 大根となめこ酢の物 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ たけのこエリンギ塩きんぴら 菜の花生姜醤油和え 味噌汁	ご飯 かつとじ 野菜炒め さつま芋とおからのマヨ和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き 冬瓜そぼろ煮 小松菜からし和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 人参と豆苗炒め いんげんおから和え 味噌汁
	10/22 (土)	10/23 (日)	10/24 (月)	10/25 (火)	10/26 (水)	10/27 (木)	10/28 (金)
朝食	ご飯 さんまおから煮 白菜とさつま揚げ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 高野豆腐と海老の玉子とじ 舞茸とごぼう炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 大根きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 小松菜とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き すき昆布煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ アスパラとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き 白菜とかにかま炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 チーズトマトハンバーグ キャベツとしらす炒め煮 果物(柿) コンソメスープ	炒飯 赤魚野菜あんかけ ブロッコリーと帆立塩昆布炒め 白和え 中華スープ	ご飯 チキンカレー 福神漬け カリフラワーサラダ フルーツゼリー	ご飯 さば味噌煮 玉ねぎとしめじの塩金平 キャベツ胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の煮物 冷やしトマト 味噌汁	おにぎり かれいきのこあんかけ 春菊ごま和え マロンデザート 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ にら野菜炒め ブロッコリー酢味噌和え オニオンスープ
夕食	ご飯 焼き餃子 ぜんまい炒め煮 長いもとめかぶわさび和え 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 豚肉と野菜キムチ炒め オクラ醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 春巻き 蒸し鶏と春雨酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉とズッキーニ炒め かぼちゃのいとこ煮 もずくと胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 たらマヨネーズ焼き 茄子の肉みそがけ 長いもとめかぶわさび和え すまし汁	ご飯 牛肉すき煮 ふきとぼたんちくわ煮物 うの花サラダ 味噌汁	わかめご飯 おでん風煮物 ほたて風味フライ 菜の花彩り和え 味噌汁

献立表

施設長	栄養士

	11/1 (火)	11/2 (水)	11/3 (木)	11/4 (金)	11/5 (土)	11/6 (日)	11/7 (月)
朝食	ご飯 目玉焼き ほうれん草とコーンバター炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれとごぼう含め煮 大豆五目煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かに風味高野煮物 菊芋と人参のきんぴら ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き ピーマンとツナ塩昆布炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー キャベツと干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 すき昆布と舞茸炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじ塩焼き 青梗菜としらす炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 豆腐つくね オクラのなっと昆布和え ミニそうめん	ご飯 メンチカツ 揚げ茄子とさつま揚げみぞれ煮 胡瓜とかにかま酢の物 味噌汁	炊き込みご飯 あじ甘酢あんかけ 茶碗蒸し 菜の花と蒸し鶏生姜和え 味噌汁 文化の日	ご飯 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーとたまごサラダ りんごヨーグルト	ご飯 帆立と根菜醤油煮 青梗菜と豚肉のきくらげ炒め さつまいも甘煮 味噌汁	ご飯 かれい唐揚げ 肉野菜炒め ミルクプリン 味噌汁	ご飯 肉じゃが 茄子と大葉味噌炒め カリフラワーとパプリカのマリネ ミニ煮込みうどん
夕食	ご飯 牛肉と野菜炒め れんこん炒め煮 大根なます 粕汁	ご飯 赤魚つけ焼き アスパラとウインナー炒め カリフラワー胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め いんげんおかか炒め 白和え すまし汁	ご飯 チキントマト煮込み 生揚げの胡麻味噌煮 胡瓜と竹輪の中華和え コンソメスープ	ご飯 たらとじゃがいもチーズ焼き 肉団子含め煮 桜エビと枝豆の菊花和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 人参子和え ふきと帆立酢味噌和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 稲荷のひき肉はさみ焼き 春菊と青菜のおかか和え すまし汁
	11/8 (火)	11/9 (水)	11/10 (木)	11/11 (金)	11/12 (土)	11/13 (日)	11/14 (月)
朝食	ご飯 たまごとし 小松菜とハム炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 タラの豆腐寄せと野菜煮 アスパラとベーコン炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き 竹輪ともやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 人参と豆苗炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまおかか煮 白菜とさつま揚げ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子とごぼう煮物 青梗菜とかにかま炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜とホタテ煮物 たけのことエリンギ塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 ほっけつけ焼き ひじき炒め煮 みょうが甘酢和え 味噌汁	たまごサンドイッチ 小倉マーガリンサンド コーンシチュー 大根サラダ フルーツミックスゼリー	ご飯 鶏肉から揚げ 細竹と身欠きにしん炒め煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き 肉焼売あんかけ 海藻と野菜のさっぱり和え 味噌汁	炊き込みご飯 白身魚フライ 里芋そぼろ煮 小豆デザート 味噌汁	ご飯 親子煮 にら野菜炒め りんごゼリー ミニ煮込みうどん	ご飯 チキンカレー 福神漬け 海藻サラダ 果物 (みかん)
夕食	ご飯 豚肉生姜焼き 春雨炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 かれい煮付け キャベツと豚バラ肉の塩昆布炒め 長いもわさび和え 味噌汁	ご飯 えび餃子 ぜんまい炒め煮 ブロッコリーとベーコンオイマヨ和え 中華スープ	ご飯 豚肉と生揚げ味噌炒め ズッキーニとセロリ炒め 黒豆 すまし汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 冬瓜とはんぺん煮物 なめこと大根三杯酢和え 味噌汁	ご飯 ぶり生姜醤油焼き かぼちゃ甘辛煮 ごぼう胡麻マヨネーズ和え のっぺい汁	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め ブロッコリーとエビ塩昆布炒め 胡瓜ごま酢和え 味噌汁

	11/15 (火)	11/16 (水)	11/17 (木)	11/18 (金)	11/19 (土)	11/20 (日)	11/21 (月)
朝食	ご飯 たまごとし いんげんときのこ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 人参子和え 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き 白菜とハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 桜海老と枝豆の和え物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 小松菜と魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 あじ塩焼き すき昆布煮物 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 カニクリームコロッケ 小松菜わさび和え 味噌汁	おにぎり さば塩焼き ふきと肉団子照り煮 かにかまと長芋三杯酢和え ミニ煮込みうどん	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 アスパラと海老炒め 果物(柿) コンソメスープ	ご飯 ぶり柚庵焼き ほうれん草とウインナー炒め オクラと胡瓜梅和え 味噌汁	ご飯 焼き餃子 麻婆茄子 杏仁フルーツ 中華スープ	ご飯 かれいきのこあんかけ 切り干し大根の煮物 煮豆 味噌汁	ツナサンドイッチ ジャムサンド シチュー レタスサラダ 果物(りんご)
夕食	ご飯 赤魚つけ焼き キャベツとハム炒め さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 ホイコーロー 揚げだし豆腐あんかけ みょうがとくらげの中華和え 味噌汁	わかめご飯 おでん風煮物 ズッキーニと豚肉のキムチ炒め 春菊胡麻和え すまし汁	ご飯 牛肉すき煮 ちくわとごぼう炒め 大根となめこ酢の物 味噌汁	ご飯 エビフライ ひじきと高野豆腐煮 さつま芋と玉ねぎのおから和え 味噌汁	ご飯 肉豆腐 青梗菜としらす炒め いんげんピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 酢豚 いんげんおかか炒め 菜の花彩り和え わかめスープ
	11/22 (火)	11/23 (水)	11/24 (木)	11/25 (金)	11/26 (土)	11/27 (日)	11/28 (月)
朝食	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 ふきみそ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子とれんこん煮物 もやしと魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き 青梗菜としらす炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ キャベツとベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 いわし味付き缶 アスパラとハム炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜と帆立煮物 ほうれん草とベーコンバター炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 ほっけつけ焼き 冬瓜そぼろ煮 キャベツ胡麻和え すまし汁	栗炊き込みご飯 メンチカツ 白菜と干しエビ炒め ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁 勤労感謝の日	ご飯 シーフードカレー 福神漬け カリフラワーと南瓜サラダ パインヨーグルト	ご飯 筑前煮 麻婆豆腐 胡瓜と大根なます ミニかきたま蕎麦	ご飯 かれい煮付け 昆布とぼたんちくわ炒め煮 ココアプリン 粕汁	ご飯 たら野菜あんかけ たけのことふき塩きんぴら 小松菜からし和え 味噌汁	ご飯 ぶり柚庵焼き 卵の花五目煮 海藻と野菜の青じそ和え 味噌汁
夕食	ご飯 牛肉バラ焼き風 揚げ茄子とさつま揚げみぞれ煮 もずく酢の物 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 ぜんまい炒め煮 長いもとめかぶわさび和え すまし汁	ご飯 八宝菜 豚肉と野菜キムチ炒め オクラのなっと昆布和え 味噌汁	ご飯 ミックスフライ 焼きビーフン 冷やしトマト コンソメスープ	ご飯 豚肉生姜焼き 大根たらこ煮 春菊ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃいとこ煮 胡瓜とかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 チーズハンバーグ ごぼうと生揚げ炒め煮 マカロニサラダ コンソメスープ

