

令和4年度 第6回 特別養護老人ホームささえ運営推進会議報告書

日時 令和5年3月22日(水) 14:40~15:00

場所 グループホームポータウン

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

入居者家族 1名

(報告内容)

1. 行事報告(ささえ便り参照)

2. 入居者様の状況

3/22 現在の入居者数は29名。そのうち女性が23名、男性が6名、平均介護度4.2
平均年齢は90.2歳です。

3. 待機者数22名です。

4. 事故報告、ヒヤリハット

2月 事故報告 2件

・爪切り時に指を傷付けた ・おやつを食べ喉につかえた

ヒヤリハット 4件

・介助なしで歩いていた(2件) ・見守りや介助なしでトイレまで移動していた
・トイレに座っていた

3月 事故報告 7件(3/22 現在)

・酸素外し ・車椅子からの転落(2件) ・左大腿部に内出血
・下肢に表皮剥離や擦り傷 ・目頭に内出血 ・右肘に表皮剥離

ヒヤリハット なし

5. 研修

内部研修

2/20 『事故対策』『ユニットケア、ユニットリーダーについて』

外部研修

3/14 『褥瘡対策』(オンライン)

6. 今後の予定

4月 観桜会、5月 藤狩り

7. 厨房より (別紙参照)

9. その他

- ・3/13 から対面での面会を再開しています。

施設長 「5月のゴールデンウィーク明けからは家族との外出や外食も可能になる予定です。現在もまだ青森県内でインフルエンザの流行があるようですが、コロナ禍前の生活に戻っていかれたらと思います。コロナの抗原検査キットも施設にあるので有効的に使用していきたいです。2/17に延期になっていた監査がありました。色々とおアドバイスをいただいたので活かしていきたい。コロナや災害があっても業務を継続していく。運営規定や重要事項説明書を変更していきます。管理栄養士は入居者に色々聞いて回って意見を聞いてくれています。石木先生も毎週市場に買い物に出かけ食材を届けてくれています。」

西門町町会長 「歳をとると食べるのが楽しみでしょう。観桜会は合浦公園？」

施設長 「合浦公園や色々です。」

家族 「面会が出来る様になって良かったです。県外から来た人も面会できますか？孫にも会わせたいと思っています。」

施設長 「施設の検査キットを、県外からの面会者に使用していきたいと思います。コロナはゴールデンウィーク後に増加するだろうと言われていますが、5類から2類に移行すればインフルエンザと同じ対応になっていくでしょう。」

港町町会長 「インフルエンザだと治療薬あるけど、コロナだとどうなのか？」

施設長 「薬はあるが、重症化のリスクが高くないと飲めない。自己負担だと高い。卒業シーズンで外食屋は混んでいます。忘新年会などずっと行ってなかったが、事業所単位でやっていこうという話も出ています。それでも参加者は少ないと思います。」

西門町町会長 「3年もそういうのをやらないと大儀になる。」

港町町会長 「集まりがあっても飲み食いなし、お菓子渡して終わっている。」

施設長 「今後もコロナと上手く付き合っていくしかないです。」

包括 「施設内の見学はできますか？」

施設長 「できます。受け入れています。」

包括 「面会なども国のガイドラインに沿ってやってください。なるべく利用者の不利益にならないようにやってくださいとなっている。何かあった時に責任を取るのは事業者になるからという指導になっています。」

家族 「面会のことを聞いて良かったです。」

施設長 「次回の運営推進会議は5月24日の予定です。」

令和4年度 後期嗜好調査 結果

実施期間 令和5年 2月20日～26日

対象者 喫食者25名（入居者29名、うち非経口3名、入院1名）

1. 主食（ご飯やお粥）の量は、あなたにあっていますか？

多い	ちょうどいい	少ない	無回答 (わからない)
4名	15名	2名	4名
16%	60%	8%	16%

2. 汁物の味付けは、あなたにあっていますか？

濃い	ちょうどいい (おいしい)	薄い	無回答 (わからない)
0名	19名	2名	4名
0%	76%	8%	16%

3. 副食（おかず）の量は、あなたにあっていますか？

多い	ちょうどいい	少ない	無回答 (わからない)
2名	17名	1名	5名
8%	68%	4%	20%

4. 副食（おかず）の味付けは、あなたにあっていますか？

濃い	ちょうどいい (おいしい)	薄い	無回答 (わからない)
4名	16名	1名	4名
16%	64%	4%	16%

5. 食事の盛り付け、見た目は、あなたからみてどうですか？

おいしそうに見える	おいしそうに見えない	無回答 (わからない)
16名	1名	8名
64%	4%	32%

6. 特養ホームささえでの食事に、あなたは満足していますか？

満足	やや満足	普通	やや不満	不満	無回答
7名	6名	6名	1名	0名	5名
28%	24%	24%	4%	0%	20%

7. 6での回答は、どのような理由からですか？

- ・足りないので、もう少し量を増やしてほしい（やや不満）
- ・ご飯、茶碗1杯では足りない（やや満足）
- ・ご飯少し多いから減らしてほしい（普通）
- ・少し味付けが濃い時がある（普通）
- ・おいしい（やや満足）
- ・いろんなおかずでてる（満足）
- ・おいしい。足りなくない（満足）
- ・おいしいから（やや満足）
- ・たくさん出てる（満足）
- ・毎回、食べさせてただいてるだけで満足です（満足）
- ・おいしい。好きなものがでる（満足）
- ・前（の施設）よりおいしい（普通）
- ・家で食べるよりおいしい（満足）

8. 好きなパンや、好きなパンの食べ方がありますか？
- ・ジャムパンが好き
 - ・パンはあまり好きじゃない
 - ・豆パン
 - ・今の食べ方で満足よ
 - ・パンは全部好き（同回答が計4名）
 - ・イギリストースト
 - ・焼きたてのトーストにバター、ジャムをつけて食べたい
9. 果物で食べたいもの、好きな食べ方がありますか？
- ・甘い果物。ヨーグルトは酸味があるので好まない
 - ・甘い果物ならなんでも（同回答が計8名）
 - ・みかん缶や桃の缶詰好きなので、もっと出してほしい（同回答が計4名）
 - ・いちごが食べたい
 - ・いちごにクリームかけたのがいい
 - ・果物はあまり好きじゃない
 - ・煮リンゴとか甘くしたやつ
 - ・りんごが一番。あとみかん、すっぱくないもの
 - ・ぶどう
 - ・果物、デザートは何でも好き
10. ご意見、ご要望がありましたら教えてください。
- ・たくさん出ておいしいから、父さんのとこに持っていきたい
 - ・出してもらった物で満足してる
 - ・パン食べたい、もっと出してほしい（回数を増やしてほしい）
 - ・味噌汁だしの味がしない
 - ・人参が好きでない
 - ・魚増やしてほしい（回数を増やしてほしい）
 - ・出てるの全部おいしかったです
 - ・全部おいしいけど、練り物（ちくわとか）大っ嫌いだから減らしてほしい
 - ・人参好きでないけど少しは食べる
 - ・ご飯の量が多い
 - ・甘い粥（赤飯粥）はおいしかった
 - ・辛いもの、すっぱいものは嫌
 - ・鮭の塩焼きが食べたい
 - ・おつゆがぬるいのが好きだけど、あつすぎる
 - ・お浸しがたまに味がない時がある
 - ・かつ丼（かつとじ）がまた食べたい
 - ・生卵かけご飯が食べたい
 - ・昔、家で食べてたからじゃっぱ汁が食べたいです
 - ・無理しいな
 - ・お母さんの料理が食べたい
 - ・私は味、濃いほうが好きなの

令和4年度 後期嗜好調査 結果

実施期間 令和5年 2月20日～26日

対象者 喫食者25名（入居者29名、うち非経口3名、入院1名）

1. 主食（ご飯やお粥）の量は、あなたにあっていますか？

多い	ちょうどいい	少ない	無回答 (わからない)
4名	15名	2名	4名
16%	60%	8%	16%

2. 汁物の味付けは、あなたにあっていますか？

濃い	ちょうどいい (おいしい)	薄い	無回答 (わからない)
0名	19名	2名	4名
0%	76%	8%	16%

3. 副食（おかず）の量は、あなたにあっていますか？

多い	ちょうどいい	少ない	無回答 (わからない)
2名	17名	1名	5名
8%	68%	4%	20%

4. 副食（おかず）の味付けは、あなたにあっていますか？

濃い	ちょうどいい (おいしい)	薄い	無回答 (わからない)
4名	16名	1名	4名
16%	64%	4%	16%

5. 食事の盛り付け、見た目は、あなたからみてどうですか？

おいしそうに見える	おいしそうに見えない	無回答 (わからない)
16名	1名	8名
64%	4%	32%

6. 特養ホームささえでの食事に、あなたは満足していますか？

満足	やや満足	普通	やや不満	不満	無回答
7名	6名	6名	1名	0名	5名
28%	24%	24%	4%	0%	20%

7. 6での回答は、どのような理由からですか？

- ・足りないので、もう少し量を増やしてほしい（やや不満）
- ・ご飯、茶碗1杯では足りない（やや満足）
- ・ご飯少し多いから減らしてほしい（普通）
- ・少し味付けが濃い時がある（普通）
- ・おいしい（やや満足）
- ・いろんなおかずでてる（満足）
- ・おいしい。足りなくない（満足）
- ・おいしいから（やや満足）
- ・たくさん出てる（満足）
- ・毎回、食べさせていただいてるだけで満足です（満足）
- ・おいしい。好きなものがでる（満足）
- ・前（の施設）よりおいしい（普通）
- ・家で食べるよりおいしい（満足）

施設長	栄養士

	2/1 (水)	2/2 (木)	2/3 (金)	2/4 (土)	2/5 (日)	2/6 (月)	2/7 (火)
朝食	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 キャベツとしらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 もやしとウィンナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまおかか煮 にら野菜炒め 納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 玉ねぎとしめじの塩金平 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 舞茸とひじき炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 青梗菜としらす炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし きんぴらごぼう たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 酢豚風肉団子 アスパラとベーコン炒め 水ようかん 味噌汁	ご飯 かれいきのこあんかけ 人参と豆苗炒め もずく酢の物 豚汁	ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め 大豆五目煮 ロールケーキ すまし汁 節分	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ 煮りんご	ご飯 骨あり)サーモン塩焼き 五目うの花 帆立酢味噌和え ミニ煮込みうどん	ご飯 豚肉生姜焼き 人参和え 胡瓜とかにかま酢の物 味噌汁	炊き込みご飯 白身魚フライ いんげんと肉団子炒め煮 カリフラワーとパプリカのマリネ すまし汁
夕食	ご飯 さばの塩焼き ぜんまい炒め煮 菜の花からし和え 味噌汁	ご飯 えびフライ 切干大根の煮物 長いも梅和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 ズッキーニと豚肉のキムチ炒め きゅうり醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き 白菜とハム炒め ブロッコリーからしマヨ和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ロールキャベツ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ご飯 かれい煮つけ 揚げ茄子みぞれ煮 さつま芋と玉ねぎのおから和え 味噌汁	ご飯 牛肉とズッキーニ炒め キャベツと干しエビ炒め 冷やしトマト 味噌汁
朝食	2/8 (水)	2/9 (木)	2/10 (金)	2/11 (土)	2/12 (日)	2/13 (月)	2/14 (火)
朝食	ご飯 赤魚つけ焼き ふきとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐寄せと野菜煮 アスパラとベーコン炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き もやしと魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 たけのこふき塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 いわし生姜煮 きのこ青梗菜の塩野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ キャベツとハム炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 枝豆しんじょの煮物 きんぴられんこん 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 肉じゃが 白菜炒め 水ようかん 味噌汁	ご飯 骨あり)サンマつけ焼き れんこんと昆布煮物 ミルクプリン 味噌汁	ご飯 牛肉ねぎ塩炒め ビーマンとツナ中華炒め トマトサラダ けんちん汁	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め 茶碗蒸し 数の子と菜の花生姜和え ミニかけそば 建国記念の日	ご飯 筑前煮 オクラとモロヘイヤのおかか和え いちごケーキ 味噌汁	ご飯 かれい野菜あんかけ カニクリームコロッケ 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け 大根サラダ 果物(キウイ)
夕食	ご飯 海老餃子 ビーフン炒め 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏の甘酢あん ごぼうと生揚げ炒め煮 さつまいも甘煮 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 海鮮チゲ鍋風 かぼちゃいとこ煮 小松菜と蒸し鶏胡麻和え 味噌汁	ご飯 刺身 サーモン 肉野菜炒め カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 赤魚塩焼き 麻婆豆腐 アボカドポテトサラダ 味噌汁	ご飯 牛すき煮 切干大根の煮物 煮豆 わかめスープ	ご飯 骨あり)サーモンハラスつけ焼き ぜんまい炒め煮 さつま芋とおからマヨネーズ和え かきたま汁
朝食	2/15 (水)	2/16 (木)	2/17 (金)	2/18 (土)	2/19 (日)	2/20 (月)	2/21 (火)
朝食	ご飯 さんまおかか煮 ひじきとはんぺん煮物 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き 昆布と舞茸炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー ビーマンとツナ中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんおかか炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜とえびつみれ煮物 茄子とふきのねぎ味噌炒め ひきわり納豆 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 玉子焼き 昆布とさつま揚げ炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 肉豆腐 アスパラとエリンギ炒め 長いもとめかぶわさび和え 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 ブロッコリーとえびコンソメ炒め 白和え ミニにゅうめん	ご飯 コロッケ 牛肉とごぼうしぐれ煮 オニオンレタスサラダ つみれ汁	混ぜご飯 かれい生姜煮 春雨五目炒め さつまいもとりんご甘煮 味噌汁	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 ズッキーニとセロリ炒め いちごプリン コンソメスープ	炒飯 焼き餃子 キャベツとザーサイ炒め 杏仁フルーツ ワンタンスープ	ご飯 骨あり)ほっけ焼き 肉団子とかぶ煮物 冷やしトマト 味噌汁
夕食	ご飯 骨あり)ほっけ焼き がんと細竹炊き合わせ ほうれん草胡麻和え 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 稲荷のひき肉挟み焼き 菜の花彩りし和え 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 かぼちゃ甘辛煮 オクラと海藻の青じそ和え 味噌汁	ご飯 きのこハンバーグ 生揚げの胡麻味噌煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	ご飯 骨あり)たら味噌つけ焼き ちくわとごぼう炒め煮 たまごサラダ すまし汁	ご飯 骨あり)サンマつけ焼き 青梗菜と鶏肉のきくらげ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 八宝菜 かぼちゃ挽肉挟み焼き オクラ醤油昆布和え 味噌汁
朝食	2/22 (水)	2/23 (木)	2/24 (金)	2/25 (土)	2/26 (日)	2/27 (月)	2/28 (火)
朝食	ご飯 いわし生姜煮 人参と豆苗炒め 納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ もやしと魚肉ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 かれい煮つけ 白菜とハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし 茄子とさつま揚げ味噌炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー いんげんときのこの炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き こうや豆腐そぼろ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 青梗菜と舞茸炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 海老かつ アスパラとベーコン炒め 果物(蜜柑) コンソメスープ	赤飯 鶏肉と根菜醤油煮 ひじきと舞茸炒め煮 胡瓜と数の子生姜和え すまし汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬け レタスサラダ 煮りんご	ご飯 酢豚風肉団子 五目うの花 春菊からし和え ミニ煮込みうどん	ご飯 たら味噌つけ焼き からし野菜炒め 芋ようかん すまし汁	照り焼きチキンサンド デニッシュパン かぼちゃクリーム煮 トマトサラダ プリン	ご飯 チキントマト煮 アスパラ炒め りんごと豆甘煮 味噌汁
夕食	ご飯 肉じゃが 揚げ出し豆腐あんかけ なめこと大根三杯酢和え 味噌汁	ご飯 骨あり)サーモンハラス塩焼 大豆五目煮 帆立とわかめの酢味噌和え 味噌汁	ご飯 チーズトマトハンバーグ ズッキーニとエリンギ炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え コンソメスープ	ご飯 赤魚つけ焼き ビーフン炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 大根たらこ煮 ブロッコリー中華和え 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き ぜんまい炒め煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 ツナと野菜炒め 長いもとめかぶわさび和え すまし汁

施設長	栄養士

	3/1 (水)	3/2 (木)	3/3 (金)	3/4 (土)	3/5 (日)	3/6 (月)	3/7 (火)
朝食	ご飯 炒り豆腐 ピーマンとツナ塩昆布炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 人参和え 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 枝豆しんじょの煮物 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじ塩焼き ふきとさつま揚げ炒め 納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ キャベツとしらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き れんこんとちくわ煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとしんじょ いんげんおおか炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 かれの野菜あんかけ がんと含め煮 小松菜からし和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが ブロッコリーと海老コンソメ炒め 大根なます 味噌汁	炊き込みご飯 ぶり柚庵焼き 茶碗蒸し 菜の花と蒸し鶏生姜和え 粕汁 ひな祭り	ご飯 ポークカレー 福神漬け フロッコリーとさつま芋のサラダ 果物 (伊予柑)	ご飯 かれの生姜煮 焼きビーフン カリフラワー梅和え 若竹汁	ご飯 焼き餃子 揚げ茄子みぞれ煮 春菊からし和え ミニ煮込みうどん	ご飯 コロケ きのこと青梗菜の塩野菜炒め みょうがと春雨の中華和え 味噌汁
夕食	ご飯 煮込みハンバーグ カニクリームコロッケ 玉ねぎサラダ ミネストローネ	ご飯 骨ありたらまヨネーズ焼き 焼売あんかけ みょうがとくらげの中華和え 刺身 まぐろ すまし汁	ご飯 牛肉すき煮 帆立とかぶ煮物 長芋醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 えびフライ 大根そぼろ煮 オクラとなめこの三杯酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩炒め ひじきと枝豆炒め ツナポテトサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 かぼちゃ甘辛煮 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 鶏ごぼう 醤油昆布とオクラ和え 味噌汁
朝食	3/8 (水)	3/9 (木)	3/10 (金)	3/11 (土)	3/12 (日)	3/13 (月)	3/14 (火)
朝食	ご飯 いわし煮 人参と豆苗炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め福寿煮 きんぴられんこん 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー すき昆布煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれと根菜煮物 ピーマンとツナ中華炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ 大豆五目煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かれの煮つけ ふきとたけのこの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 冬瓜たらこ煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 うの花五目煮 抹茶デザート 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き かぶとはんぺん煮物 ふきと筍の胡麻和え すまし汁	ご飯 牛肉甘辛炒め ニラもやし炒め もずく酢の物 味噌汁	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 麻婆茄子 果物 (いちご) さつま汁	炊き込みご飯 からすがれい袖子みそ焼き 切干大根の煮物 りんごゼリー すまし汁	ご飯 牛肉みぞれ煮 野菜炒め 昆布巻き 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け レタスサラダ フルーツミックスゼリー
夕食	ご飯 チーズハンバーグ アスパラ炒め さつま芋甘煮 コンソメスープ	ご飯 八宝菜 ズッキーニと豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 かれの野菜あんかけ 肉団子照り煮 白和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 ぜんまい炒め煮 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 揚げ出し豆腐あんかけ 帆立中華和え 味噌汁	ご飯 海老餃子 生揚げの胡麻味噌煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 中華スープ	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 かぼちゃ甘辛煮 菜の花彩りし和え 味噌汁
朝食	3/13 (月)	3/14 (火)	3/15 (水)	3/16 (木)	3/17 (金)	3/18 (土)	3/19 (日)
朝食	ご飯 かれの煮つけ ふきとたけのこの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 冬瓜たらこ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き アスパラとベーコン炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 青梗菜としらす炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 湯羹と野菜炊き合わせ 昆布ときのご炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじ塩焼き 白菜とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 人参和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 牛肉みぞれ煮 野菜炒め 昆布巻き 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け レタスサラダ フルーツミックスゼリー	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め 竹輪ともやし炒め カリフラワーからしマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚野菜あんかけ ひじきと舞茸炒め煮 煮豆 味噌汁	鶏めし いとより鯛の煮つけ いんげん煮浸し 春雨ごま酢和え 味噌汁	たまごサンド あんぱん シチュー 水菜サラダ 白桃缶	ご飯 かつとしんじょ アスパラとエリンギ炒め 海老とふき酢味噌和え 味噌汁
夕食	ご飯 海老餃子 生揚げの胡麻味噌煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 中華スープ	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 かぼちゃ甘辛煮 菜の花彩りし和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 大根きんぴら 胡瓜とくらげの中華和え 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 牛肉とごぼうしぐれ煮 胡瓜とくらげの中華和え すまし汁	ご飯 コロケ 野菜炒め フロッコリー塩昆布和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と茄子の照り炒め 切干大根の煮物 春菊ビーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鮭塩焼き 焼きビーフン さつまいも甘煮 すまし汁
朝食	3/20 (月)	3/21 (火)	3/22 (水)	3/23 (木)	3/24 (金)	3/25 (土)	3/26 (日)
朝食	ご飯 焼きウインナー キャベツと干しエビ中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまおおか煮 ひじきとはんぺん煮物 納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き すき昆布と舞茸煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き もやしと豚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め福寿煮 たけのことエリンギ塩きんぴら ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 きんぴられんこん のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 人参と豆苗炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 たら味噌煮 生揚げみぞれ煮 ブロッコリーサラダ ミニにゅうめん	ご飯 牛肉バラ焼き風 ズッキーニとハム炒め 桜餅風デザート 味噌汁	ご飯 かれの生姜醤油煮 かぼちゃ甘辛煮 青菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉と生揚げ味噌炒め 春雨炒め マロンムス すまし汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け トマトサラダ みかん缶	ご飯 あじの甘酢あんかけ ぜんまい炒め煮 マンゴープリン 味噌汁	ご飯 牛肉と野菜炒め 細竹としん含め煮 さつま芋とからしマヨネーズ和え 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉照り焼き 茄子とさつま揚げ炒め なめこ大根甘酢和え 味噌汁	海老ピラフ サーモンタルトフライ アスパラ炒め 冷やしトマト すまし汁	ご飯 酢豚風肉団子 フロッコリーとえびコンソメ炒め 長芋の梅和え 味噌汁	ご飯 チーズハンバーグ ロールキャベツ マカロニサラダ 刺身 まぐろ コンソメスープ	ご飯 ほっけつけ焼き 麻婆豆腐 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と大根醤油煮 ズッキーニとセロリ炒め 白和え 若竹汁	ご飯 さば味噌煮 肉団子照り煮 小松菜からし和え すまし汁
朝食	3/27 (月)	3/28 (火)	3/29 (水)	3/30 (木)	3/31 (金)		
朝食	ご飯 枝豆しんじょの煮物 ピーマンとツナ中華炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとしんじょ いんげんときのご炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かれの煮つけ きんぴらごぼう たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 白菜としらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き ふきとたけのこの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳		
昼食	たまごサンド ジャムパン かぼちゃクリーム煮 玉ねぎサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 エビかつ 肉野菜炒め 長芋醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き ふきとしん含め煮 果物 (いちご) 粕汁	ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め 大根たらこ煮 煮豆 味噌汁	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 キャベツと干しエビ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁		
夕食	ご飯 ほっけ塩焼き 牛肉とごぼうしぐれ煮 菜の花彩りし和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩炒め 冬瓜と帆立煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚つけ焼き 昆布とれんこん煮物 ほうれん草わさび和え 味噌汁	ご飯 いとより鯛の煮つけ ビーフン炒め ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ ひじきと枝豆煮物 冷やしトマト 味噌汁		