

令和5年度 第1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5月24日(水) 14:00~14:30

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

入居者家族 1名

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)

2. 入居者様の状況

5/24 現在の入居者数は27名。そのうち女性が22名、男性が5名、平均介護度4.3
平均年齢は92.2歳です。

3. 待機者数20名です。

4. 事故報告、ヒヤリハット

4月 事故報告 1件 ・左下肢に内出血

ヒヤリハット 1件 ・薬の飲み忘れ(その後服薬)

5月 事故報告 8件(5/23現在) ・爪切り時に出血 ・転倒し病院受診し異常なし(市へ報告) ・内出血3件 ・転倒 ・車椅子からの転落2件

ヒヤリハット 1件 ・見守り不十分な状態での車椅子自走

5. 研修

内部研修

4/19 『感染症について』

5/17 『認知症ケアについて』

6. 今後の予定

6月 薔薇の観賞会、7月 町内ねぶた観賞

7. 厨房より (別紙参照)

9. その他

・面会は予約制で2名まで10分程度を継続しています。1日2~3組来られています。

施設長 「ささえ便りにも写真が載っていますが、グループホーム合浦が完成しました。市からの指定は 6/1 に下りる予定です。開設に向けて入居者の募集をしていきたい。職員が中々集まらず関連施設からの異動や出向で対応していく。関連施設含めて 5 カ所目のグループホームとなるので、良いところを引き継いでいく。入居者の面会や外出外泊はコロナ前に戻していきたいと思っています。浅虫で会議があるためその時に今後の事を決定することになります。インフルエンザが流行っているようです。学校内でのクラスターが発生し学級閉鎖になったりしている。感染力はコロナウイルスより弱いと思いますが、十分気を付けながら外へ出る行事も積極的に行っていきたい。」

港町町会長「7/29・7/30 に町内ねぶたがあります。グループホームポータウンとグループホーム港町は道路が狭い。小さいねぶたしか入っていけない。ささえは道路が広いので太鼓も大きいねぶたも入る。大きいねぶたは迫力があるのでグループホームの入居者にも見せたい。8/2・8/3 は合同運行もあります。19 時、新町のあおぎん前から出発し、運行形式は昔のふき流しになる。去年も石木先生のところから職員に沢山参加してもらった。2 日間出してもらってもいいし、分けてもいいので参加してください。頑張っていきましょう。」

施設長「はい。宜しくお願いします。」

入居者家族「6 回目のコロナワクチンはどうなるのか？」

施設長 「施設で保健所に届を出したので入居者と職員に接種券が届いている。施設内でワクチン接種を行う予定です。日時はクリニックと相談して決めることとなります。」

包括 「(新聞の) 写真が楽しそうなのが印象的でした。コロナが 5 類になったとはいえ身近にもコロナになっている人がいる。終息は中々しない。職員も入居者も感染対策を行って欲しい。知識も深めていってほしい。」

施設長 「はい。次回の運営推進会議は 7 月 26 日の予定です。」

| | 4/1 (土) | 4/2 (日) | 4/3 (月) | 4/4 (火) | 4/5 (水) | 4/6 (木) | 4/7 (金) |
|----|--|--|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 焼きウインナー にら野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 オムレツ アスパラとエリンギ炒め 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉団子といんげん煮物 竹輪ともやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 目玉焼き 揚げ茄子とさつま揚げみぞれ煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉詰め稲荷煮 アスパラとベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 かれない煮つけ 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 ほっけつけ焼き 青梗菜と舞茸炒め 漬物 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 青あり)たらマヨネーズ焼き ちくわとごぼう炒め煮 大根なます すまし汁 | ご飯 煮込みハンバーグ ぜんまい炒め煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁 | ご飯 先生から)いか唐揚げ 大根きんぴら ミックスフルーツ 味噌汁 | ご飯 ポークカレー 福神漬 カリフラワーサラダ キャラメルプリン | ご飯 あじ甘酢あんかけ 鶏ごぼう 桜餅風デザート つみれ汁 | おにぎり コロケ かぶと帆立煮物 小松菜からし和え 味噌汁 | ご飯 青あり)たらとじゃが芋チーズ焼き ズッキーニと鶏肉のキムチ炒め 白和え わかめスープ |
| 夕食 | ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 五目うの花 オクラと海藻の青じそ和え 味噌汁 | ご飯 さば塩焼き 青梗菜と鶏肉のきくらげ炒め 春菊ピーナッツ和え わかめスープ | ご飯 牛肉バラ焼き風 かぼちゃ甘辛煮 海藻サラダ 味噌汁 | ご飯 骨あり)たら味噌つけ焼き ひじきと大豆煮物 菜の花彩りし和え すまし汁 | ご飯 焼き餃子 生揚げの胡麻味噌煮 マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 親子煮 キャベツと干しエビ炒め さつまいも甘煮 刺身 まぐろ 味噌汁 | ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 人参と豆苗炒め 胡瓜ごま酢和え 味噌汁 |
| 朝食 | 4/8 (土) | 4/9 (日) | 4/10 (月) | 4/11 (火) | 4/12 (水) | 4/13 (木) | 4/14 (金) |
| 朝食 | ご飯 炒り豆腐 にら野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 | ご飯 玉子焼き すき昆布炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 焼きウインナー キャベツとしらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 あじ塩焼き 冬瓜とさつま揚げ炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉団子と冬瓜煮物 アスパラと鶏肉ソーセージ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 たまごとし ピーマンとツナ塩昆布炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 つみれといんげん煮物 青菜と舞茸炒め キムチ納豆 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | 炊き込みご飯 筑前煮 フロッキーと海老塩昆布炒め 抹茶プリン 味噌汁 | ご飯 肉じゃが ふぎとさつま揚げ炒め 長いもとめかぶわさび和え 味噌汁 | ご飯 骨あり)たら煮つけ カニクリームコロケ ほうれん草彩りし和え 味噌汁 | 玉子サンド あんぱん シチュー レタスサラダ 白桃缶 | ご飯 海老かつ ひじきとぼたん竹輪煮 菜の花彩りし和え 味噌汁 | ご飯 ほっけ塩焼き 白菜と干しエビ炒め 煮豆 味噌汁 | ご飯 チキンカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツ |
| 夕食 | ご飯 骨あり)紅鮭塩焼き アスパラ炒め さつま芋とおからマヨネーズ和え 味噌汁 | ご飯 赤魚塩焼き 春雨炒め 春菊ピーナッツ和え 味噌汁 | ご飯 チーズハンバーグ セロリと海老コンソメ炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁 | ご飯 骨あり)かれない味噌煮 ぜんまい炒め煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁 | ご飯 牛肉とズッキーニ甘辛炒め かぼちゃ甘辛煮 いんげんピーナッツ和え すまし汁 | ご飯 豚肉の生姜焼き 五目うの花 小松菜おから和え 刺身 まぐろ 味噌汁 | ご飯 八宝菜 牛肉とごぼうしぐれ煮 昆布巻き 中華スープ |
| 朝食 | 4/15 (土) | 4/16 (日) | 4/17 (月) | 4/18 (火) | 4/19 (水) | 4/20 (木) | 4/21 (金) |
| 朝食 | ご飯 目玉焼き 人参と豆苗炒め 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 キムチ納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉詰め稲荷煮 いんげんおから炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 玉子焼き 白菜とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 いわし缶 キャベツとハム炒め 納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 オムレツ きんぴられんこん 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 信田煮 竹輪ともやし炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 骨あり)かれない生姜煮 竹輪とアスパラ炒め 春菊胡麻和え 味噌汁 | ご飯 赤魚つけ焼き 昆布とれんこん煮物 みかん缶 味噌汁 | ご飯 からすかれない柚子みそ焼き ひじきとはんぺん煮物 プリン すまし汁 | ご飯 肉じゃが ホタテ風味フライ オクラとなめこの三杯酢和え 味噌汁 | ご飯 トマトハンバーグ ズッキーニコンソメ炒め さつまいもサラダ コンソメスープ | ご飯 先生から)ふぐ唐揚げ ほうれん草と舞茸炒め ミックスフルーツ 粕汁 | ご飯 鶏肉ねぎ塩炒め 焼き芋 大根なます 味噌汁 |
| 夕食 | ご飯 鶏肉と茄子の照り炒め ニラもやし炒め 冷やしトマト 味噌汁 | ご飯 豚肉と大根煮物 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 | ご飯 牛肉すき煮 切干大根の煮物 カリフラワー梅和え 味噌汁 | ご飯 さんま塩焼き がんも詰め煮 マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 海老餃子 麻婆茄子 煮豆 味噌汁 | ご飯 赤魚つけ焼き 生揚げの胡麻味噌煮 みょうがと春雨の中華和え 刺身 まぐろ 味噌汁 | ご飯 さば味噌煮 肉団子とふき煮物 長いもとめかぶわさび和え すまし汁 |
| 朝食 | 4/22 (土) | 4/23 (日) | 4/24 (月) | 4/25 (火) | 4/26 (水) | 4/27 (木) | 4/28 (金) |
| 朝食 | ご飯 ほっけつけ焼き 人参と豆苗炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 炒り豆腐 茄子生姜みそ炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 あじ塩焼き 青梗菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 ハムエッグ ふぎとたけのこの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉団子と野菜煮物 もやしとハム炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 かれない煮つけ アスパラとベーコン炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 | ご飯 玉子焼き すき昆布炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 豚肉と生揚げ味噌炒め 帆立とかぶ煮物 水ようかん すまし汁 | ご飯 青あり)たらきのこあんかけ かぼちゃ甘辛煮 オクラのなつと昆布和え 味噌汁 | ご飯 ポークカレー 福神漬 卵の花サラダ 白桃缶 | ご飯 海老フライ 麻婆豆腐 長いもと醤油昆布和え 中華スープ | ご飯 鶏肉の照り焼き 人参和え ほうれん草ピーナッツ和え デカビタゼリー 味噌汁 | ツナサンド ジャムパン さつまいもクリーム煮 水菜サラダ フルーツミックスゼリー | ご飯 骨あり)たらつけ焼き ひじきと枝豆炒め煮 蒸し鶏中華和え 味噌汁 |
| 夕食 | ご飯 小海老フライたまごとじ ひじきとさつま揚げ炒め煮 ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁 | ご飯 チキンマト煮 アスパラとコーン炒め 小松菜からし和え 味噌汁 | ご飯 骨あり)たら味噌煮 大根そぼろ煮 帆立中華和え すまし汁 | ご飯 骨あり)紅鮭塩焼き アスパラと鶏肉ソーセージ炒め 春菊胡麻和え 味噌汁 | ご飯 先生から)ふぐ唐揚げ キャベツと豚肉の炒めもの 冷やしトマト 味噌汁 | ご飯 八宝菜 茄子と豚肉のキムチ炒め 煮豆 刺身 まぐろ 味噌汁 | ご飯 先生から)とんかつ 切干大根の煮物 カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁 |
| 朝食 | 4/29 (土) | 4/30 (日) | | | | | |
| 朝食 | ご飯 焼きウインナー 冬瓜たらこ煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 たまごとじ きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳 | | | | | |
| 昼食 | 炊き込みご飯 筑前煮 茶碗蒸し 菜の花彩りし和え 味噌汁 昭和の日 | ご飯 牛肉と野菜炒め オクラとなめこの三杯酢和え デカビタゼリー 味噌汁 | | | | | |
| 夕食 | ご飯 骨あり)紅鮭塩焼き ピーマンとツナ中華炒め 胡瓜ごま酢和え 味噌汁 | ご飯 さば塩焼き 春雨炒め 小松菜わさび和え 味噌汁 | | | | | |

| | 5/1 (月) | 5/2 (火) | 5/3 (水) | 5/4 (木) | 5/5 (金) | 5/6 (土) | 5/7 (日) |
|----|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝食 | ご飯 肉団子とかぶ煮物 にら野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 赤魚塩焼き アスパラとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 ハムエッグ ほうれん草としらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 生揚げ含め煮 いんげんときのこ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 鮭つけ焼き 昆布とれんこん煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳 | ご飯 炒り豆腐 揚げ茄子とさつま揚げみぞれ煮 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 焼きウインナー 小松菜と舞茸炒め 漬物 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 骨あり)たらマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうしぐれ煮 みかん缶 味噌汁 | ご飯 豚肉生姜焼き 細竹とにしん含め煮 さつま芋と豆の甘露煮 味噌汁 | おにぎり 骨あり)さばつけ焼き ひじきと大豆煮物 水ようかん 豚汁 | ご飯 チキンカレー 福神漬 たまごとレタスのサラダ マンゴープリン | 炊き込みご飯 鶏肉と根菜醤油煮 ビーフン炒め 端午の節句デザート すまし汁 | ご飯 あじ甘酢あんかけ ズッキーニと鶏肉のキムチ炒め カフェオレプリン 味噌汁 | ご飯 フライドチキン 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁 |
| 夕食 | ご飯 鶏肉ねぎ塩炒め ロールキャベツ ほうれん草胡麻和え 味噌汁 | ご飯 かれい煮つけ 揚げ出し豆腐あんかけ 大根なます わかめスープ | ご飯 牛肉バラ焼き風 人参と豆苗炒め 春菊ビーナッツ和え 味噌汁 | ご飯 焼き餃子 ぜんまい炒め煮 ウドと海老の酢味噌和え 味噌汁 | ご飯 きのこハンバーグ 大根きんぴら アボカドポテトサラダ 味噌汁 | ご飯 肉じゃが カニクリームコロッケ 胡瓜とちくわのくらげ和え 味噌汁 | ご飯 骨あり)たら味噌煮 肉野菜炒め 長芋醤油昆布和え すまし汁 |
| 朝食 | 5/8 (月) | 5/9 (火) | 5/10 (水) | 5/11 (木) | 5/12 (金) | 5/13 (土) | 5/14 (日) |
| 朝食 | ご飯 オムレツ キャベツと干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉団子と野菜煮物 白菜とツナ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 | ご飯 あじつけ焼き ふきとたけのこ塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 たまごとじ 青梗菜とハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 枝豆しんじょの煮物 五目うの花 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 ほっけ塩焼き ひじき炒め煮 漬物 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 漬物 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ツナサンド ジャムパン シチュー トマトサラダ 杏仁フルーツ | ご飯 白身魚フライ 人参子と和え 胡瓜と帆立中華和え 味噌汁 | ご飯 鶏肉甘辛炒め ちくわとごぼう炒め煮 菜の花彩り和え 味噌汁 | ご飯 たらマヨネーズ焼き 大根たらこ炒め 桜餅風デザート さつま汁 | ご飯 かれい煮つけ ぜんまい炒め煮 ブロッコリー中華和え 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 ポークカレー 福神漬 カリフラワーサラダ バナナミックスフルーツ |
| 夕食 | ご飯 さば塩焼き セロリとハム炒めもの 白和え 味噌汁 | ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め アスパラとエリンギ炒め 煮豆 味噌汁 | ご飯 八宝菜 かぼちゃ挽肉はさみ焼き カリフラワーとパプリカのマリネ わかめスープ | ご飯 鶏肉甘酢あんかけ キャベツとしらす炒め 冷やしトマト 刺身 まぐろ 味噌汁 | ご飯 ハンバーグ アスパラとセロリコンソメ炒め オクラとかにかま酢の物 味噌汁 | ご飯 親子煮 人参と豆苗炒め 小松菜からし和え 味噌汁 | ご飯 たら味噌煮 にら野菜炒め 長いもとめかぶわさび和え 味噌汁 |
| 朝食 | 5/15 (月) | 5/16 (火) | 5/17 (水) | 5/18 (木) | 5/19 (金) | 5/20 (土) | 5/21 (日) |
| 朝食 | ご飯 肉詰め稲荷煮 すき昆布炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 玉子焼き 白菜と干しえび炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 焼きウインナー 竹輪ともやし炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 | ご飯 ハムエッグ 大根とさつま揚げ煮物 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 信田煮 アスパラ炒め 納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 赤魚塩焼き きんぴらごぼう たいみそ 味噌汁 牛乳 | ご飯 炒り豆腐 人参とソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 赤魚塩焼き ズッキーニの肉みそ炒め オクラと海蓮の青じそ和え 味噌汁 | ご飯 さばつけ焼き 麻婆茄子 ウド酢味噌和え すまし汁 | ご飯 豚肉生姜焼き 生揚げの胡麻味噌煮 小松菜からし和え すまし汁 | ご飯 チキンマト煮 青梗菜とザーサイ炒め キャラメルプリン コンソメスープ | ご飯 ほっけつけ焼き 冬瓜と帆立煮物 胡瓜なます かきたまそうめん | たまごサンド あんぱん かぼちゃクリーム煮 レタスサラダ 果物(キウイ) | ご飯 かれい煮つけ すき昆布とぼたんちくわ煮 胡瓜となめこの三杯酢和え 味噌汁 |
| 夕食 | ご飯 フライドチキン ふきとしん炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 牛肉すき煮 春雨炒め 春菊ビーナッツ和え 味噌汁 | ご飯 エビかつ 肉野菜炒め 煮豆 味噌汁 | ご飯 あじ塩焼き 茄子の肉みそ炒め ブロッコリーオイマヨ和え 刺身 まぐろ 味噌汁 | ご飯 煮込みハンバーグ いんげんときのこ炒め みょうがと春雨の中華和え 味噌汁 | ご飯 八宝菜 肉団子照り煮 もずく酢の物 中華スープ | ご飯 肉じゃが 菜の花のきくらげ炒め 白和え 味噌汁 |
| 朝食 | 5/22 (月) | 5/23 (火) | 5/24 (水) | 5/25 (木) | 5/26 (金) | 5/27 (土) | 5/28 (日) |
| 朝食 | ご飯 肉団子と野菜煮物 枝豆入りの花 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 玉子焼き キャベツとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 鮭つけ焼き 小松菜と舞茸炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 焼きウインナー 白菜中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 信田煮 揚げ茄子みぞれ煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | ご飯 たまごとじ れんこんと舞茸甘辛炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 つみれといんげん煮物 人参と豆苗炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 コロッケ ひじきとはんぺん煮物 りんごゼリー けんちん汁 | ご飯 骨あり)たらチーズ焼き ピーマンとツナ中華炒め 長芋醤油昆布和え 味噌汁 | ご飯 シーフードカレー 福神漬 水菜サラダ 果物(バナナ) | ご飯 かれい野菜あんかけ ブロッコリーと海老コンソメ炒め 水ようかん 味噌汁 | ご飯 酢豚風肉団子 いんげんと高野豆腐煮浸し みょうがと春雨の中華和え 味噌汁 | ご飯 牛肉バラ焼き風 ふきとたけのこ塩きんぴら 大根なます 味噌汁 | ご飯 あじ甘酢あんかけ ロールキャベツ ミックスフルーツゼリー 味噌汁 |
| 夕食 | ご飯 先生から)餃子 豆腐と大根かにあんかけ オクラ梅和え 味噌汁 | ご飯 牛肉とズッキーニ甘辛炒め 切干大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 | ご飯 鶏肉から揚げ ビーフン炒め 冷やしトマト 味噌汁 | ご飯 おでん風煮物 牛肉とごぼう甘辛炒め 昆布巻き 刺身 まぐろ すまし汁 | ご飯 骨あり)たら味噌漬つけ焼き 冬瓜と焼きちくわ炒め煮 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁 | ご飯 骨あり)鮭塩焼き かぶと鶏肉煮物 さつまいもサラダ 味噌汁 | ご飯 ハンバーグ アスパラ炒め 味噌汁 |
| 朝食 | 5/29 (月) | 5/30 (火) | 5/31 (水) | | | | |
| 朝食 | ご飯 オムレツ 青梗菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 | ご飯 肉団子と茄子味噌煮 玉ねぎと鶏肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳 | ご飯 ハムエッグ 大根きんぴら ひきわり納豆 味噌汁 牛乳 | | | | |
| 昼食 | ご飯 筑前煮 すき昆布炒め煮 煮豆 味噌汁 | ご飯 赤魚つけ焼き ぜんまい炒め煮 長いもとめかぶわさび和え 味噌汁 | ご飯 肉豆腐 アスパラとエリンギ炒め りんごゼリー 味噌汁 | | | | |
| 夕食 | ご飯 さば塩焼き えびしんじょう煮物 胡瓜と帆立中華和え 味噌汁 | ご飯 八宝菜 豚肉とズッキーニのキムチ炒め いんげんビーナッツ和え 味噌汁 | ご飯 骨あり) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨炒め 菜の花彩り和え 味噌汁 | | | | |