

## 令和5年度 第3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9月27日(水) 14:00~14:20

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

西門町町会長

相馬町町会長

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

入居者家族 2名

### (報告内容)

#### 1. 行事報告(ささえ便り参照)

町内ねぶたには関連施設の職員も合わせて30人程参加しました。当施設の駐車場ねぶたが来てくれるので、近くで見ることができて大変ありがたいです。

グループホーム合浦の入居者様も一緒に見る事が出来ました。

#### 2. 入居者様の状況

9/26 現在の入居者数は28名。そのうち女性が24名、男性が4名、平均介護度

4.1 平均年齢は92.3歳です。

#### 3. 待機者数20名。

#### 4. 事故報告、ヒヤリハット

8月 事故報告 4件 ・服薬ミス(市へ報告) ・転倒2件 ・内出血  
ヒヤリハット 1件 ・薬の吐き出し

9月 事故報告(9/26現在) なし

ヒヤリハット 2件 ・車椅子を使用せず歩いていた

・未開封のジュースを膝に乗せ車椅子を自走していた

#### 5. 研修

外部研修 9/7 『口腔ケアに対する知識・技術の習得、口腔衛生管理体制』

内部研修 7/29 『事故防止について』

8/23 『看取りについて』『身体拘束、虐待について』

9/20 避難訓練(火災・水害)

## 6. 今後の予定

- ・10月1日町内避難訓練に職員が参加予定です。
- ・10月焼き芋会を行います。日時は決定していません。
- ・11月紅葉狩り、インフルエンザ予防接種があります。  
予防接種は施設内で行います。

## 7. 厨房より 嗜好調査結果（別紙参照）

前回（R5年2月）の調査結果より、満足・やや満足が増えた。個別対応など、努力の結果が受け入れられた。ソフト食の方は色味が分からないという回答があった。調査で得た意見や要望など献立に取り入れていきたい。

## 8. その他

- ・9/1から、さくらユニットのリーダー交代、職員のユニット替えを行った。

包括「学校から直接連絡がくるのですか？」

相談員「グループホーム港町で以前から受け入れをしていました。2か所の中学校から受け入れることになり、関連施設のグループホームの他、ささえでも受け入れることにしました。入居者にも職員にもとても良い機会だったので、来年度も声をかけてもらえれば受け入れたいです。」

包括「中学生の職場体験はうちの施設にも来ました。介護職員が減っているため、学生を受け入れる施設が増えて将来介護を行う人が増えれば良いと思います。」

家族「去年の6月から入所しています。ささえの前に他の施設から声をかけられましたが、服薬の回数が多いことで断られたことがありました。不安がありましたが、ささえに決めて正解だった。食事にも気に入っているし、職員の声掛けも熱心。石木先生もついているので安心して暮らしていると思います。食事に関して、家族が引け目を感じることがない良い物を食べています。」

栄養士「先生が市場で仕入れた本マグロを刺身で毎週提供しています。他にもこの前は数の子とウニを和えた物も提供し喜ばれていました。」

次回、令和5年度第4回運営推進会議 11月22日開催予定。

令和5年度 前期嗜好調査 結果

実施期間 令和5年 9月18日～24日

対象者 喫食者26名（入居者29名、うち非経口3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)
6名	19名	0名	1名
23%	73%	0%	4%

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	25名	0名	1名
0%	96%	0%	4%

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)
7名	16名	2名	1名
27%	61%	8%	4%

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)
0名	25名	0名	1名
0%	96%	0%	4%

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)
17名	2名	7名
65%	8%	27%

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
14名	5名	6名	0名	0名	1名
54%	19%	23%	0%	0%	4%

7. 6での回答は、どのような理由からですか？

- ・果物が食べたい（やや満足）
- ・おいしい（満足/4名）
- ・かぼちゃとか甘いのがでてる（満足）
- ・出されたものを食べる（普通）
- ・好きなおかずがない（普通）
- ・見た目（盛り付け）がきれい（満足）
- ・もう少し食べたい（やや満足）
- ・おいしいけど、少し量が多い（普通）
- ・今出てるので満足（満足）
- ・辛口（しょっぱい）のがいや。甘口にしてほしい（やや満足）
- ・おいしくて、おいしそうなご飯が出てる（満足）

8. 朝ごはんに食べたいもの、またはよく食べていたものはありますか？

- ・たまご料理（同回答5名）
- ・焼き魚（同回答4名）
- ・パンじゃなくご飯
- ・朝は味噌汁、（おかずに）しょっぱいのが食べたい
- ・煮た魚が食べたい

9. デザートで食べたいものはありますか？

- ・ケーキ（同回答3名）
- ・果物（同回答6名） 

みかん、柿、ぶどう、りんご
---------------
- ・小豆はダメ、ようかんは嫌いなのでお菓子がいい
- ・栗、かぼちゃ、小豆もの
- ・さっぱりしたやつ
- ・ゼリーとかプリンみたいなつるつとしたの
- ・ゼリー（同回答3名）
- ・果物あんまり好きじゃないからお菓子
- ・彼岸餅
- ・黄もも缶
- ・ようかん
- ・種類は何でもいいけど、回数と量を増やしてほしい

10. ご意見、ご要望がありましたら教えてください。

- ・今出てるので満足してる
- ・出たので十分おいしい。思いつかないからやってもらってばかりで…
- ・とにかくたまごが好き
- ・味付けよくなってきた
- ・日によってはめぐない時もある。魚はおいしいよ
- ・（お粥とご飯半々の方）お粥はちょうどいい。ご飯が多い
- ・甘いのが好き
- ・（青魚抜の方）青魚で食べれるのではない、今の代わりに出てるのでいい
- ・おかず、メインの量が多い
- ・海育ちなので魚とかが好きです
- ・味はなんでもいいけど、ゼリーが食べたい
- ・赤飯が食べたい
- ・デザートはもっと増やしてほしい
- ・塩辛昆布などしょっぱいのが食べたい
- ・なまこ食べたい
- ・（ご飯が）おいしくて楽しみ
- ・朝ごはんもデザートも今ので十分
- ・家でにわとりを飼っていたのでたまご料理が食べたい
- ・タラが好きなので塩焼きが食べたい
- ・デザートはなんでも好きだから、今ので満足してる
- ・練り物は好きじゃない
- ・ケーキをもっと食べたい

	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)	8/6 (日)	8/7 (月)
朝食	ご飯 玉子焼き ひじきとはんぺん煮物 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ 茄子とさつま揚げみぞれ煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き すき昆布とれんこん煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 竹輪ともやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 玉ねぎと魚肉ソーセージ炒め 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 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ひじき炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 チーズハンバーグ 人参と豆苗炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 小松菜からし和え パニライス 味噌汁	ご飯 筑前煮 アスパラ炒め 冷やしトマト ミニそうめん	ご飯 シーフードカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 野菜コロッケ (先生から) 牛肉とピーマン甘辛炒め カフェオレプリン 味噌汁	ご飯 あじ南蛮漬け ゆでとうもろこし 焼き茄子 味噌汁	ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め カニクリームコロッケ カリフラワー梅和え ミニかけうどん
夕食	ご飯 骨あり) 紅鮭つけ焼き 春巻き (先生から) オクラのなつと昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き かぼちゃ甘辛煮 いんげん胡麻和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 牛肉とごぼうしぐれ煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 さば塩焼き 春雨炒め 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 骨あり) 鮭マヨネーズ焼き 冬瓜と帆立煮物 長芋わさび和え 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 冬瓜と帆立煮物 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 なめこ大根酢の物 煮豆 すまし汁
	8/8 (火)	8/9 (水)	8/10 (木)	8/11 (金)	8/12 (土)	8/13 (日)	8/14 (月)
朝食	ご飯 肉団子とかぶ煮物 ふきとエリンギの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 大根炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き 人参和え 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 キャベツと干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ 昆布とごぼう煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ アスパラ炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 赤魚つけ焼き 卵の花五目煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	おにぎり かれい煮つけ いんげんピーナツ和え 果物 (すいか) 豚汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 菜の花彩り和え パニライス 味噌汁	ご飯 あじつけ焼き 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 ふぐから揚げ (先生から) ビーフン炒め 水ようかん 味噌汁	赤飯 かき揚げ 胡瓜なます だけきみ (茹で) すまし汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け レタスサラダ みかん缶
夕食	ご飯 鶏から揚げ (先生から) セロリと海老炒め オクラとかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 野菜コロッケ ささげ炒め煮 冷ややっこ 味噌汁	ご飯 焼き餃子 玉ねぎとハム中華炒め さつまいも甘煮 刺身 まぐろ 中華スープ	ご飯 肉じゃが オクラとモロヘイヤおかか和え アボカドトマトサラダ 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ズッキーニ炒め マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉とかぶやわらか煮 ほうれん草からし和え さつま芋とおからマヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き 冬瓜と豆腐冷やしあんかけ ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁
	8/15 (火)	8/16 (水)	8/17 (木)	8/18 (金)	8/19 (土)	8/20 (日)	8/21 (月)
朝食	ご飯 かに高野と野菜煮 ズッキーニとウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ハムエッグ 白菜とかにかまとろみ煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と根菜煮物 焼くわともやし炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんときのこ炒め 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 青梗菜とツナ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き 大豆五目煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 白菜としらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 トマトハンバーグ キャベツとしらす炒め アボカドサラダ コンソメスープ	ご飯 かれい野菜あんかけ ブロッコリーおかか和え 果物 (メロン) 味噌汁	ご飯 焼豚とキャベツ炒め ゆで だけきみ 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 豚肉とみょうがの味噌炒め キャベツと帆立マヨネーズ和え いちごアイス ミかけそば	ご飯 鮭塩焼き 昆布と根菜煮物 たまご豆腐 味噌汁	たまごサンド あんぱん シチュー グリーンサラダ フルーツミックスゼリー	ご飯 豚肉生姜焼き ひじき炒め煮 かにかまと長芋わさび和え 味噌汁
夕食	ご飯 うなぎかば焼き 茄子の肉みそ炒め みょうが甘酢和え すまし汁	ご飯 牛肉ときのこ甘辛炒め 春巻き (先生から) 胡瓜とくらげ中華和え すまし汁	ご飯 あじ塩焼き かぼちゃ甘辛煮 枝豆と干しエビの和え物 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 野菜コロッケ (先生から) 春雨炒め 菜の花からし和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 麻婆茄子 海老とふき酢味噌和え すまし汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 小松菜とぼたん竹輪炒め カリフラワー梅おかか和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 冬瓜とぼろ煮 胡瓜ごま酢和え すまし汁
	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)	8/26 (土)	8/27 (日)	8/28 (月)
朝食	ご飯 信田煮 ふきとエリンギの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き ニラもやし炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たら味噌煮 いんげんとさつま揚げ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ ピーマンとツナ中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 きんぴらごぼう ひきわり納豆 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	ご飯 赤魚つけ焼き ハムとほうれん草コンソメ炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 海老カツ 牛肉とピーマン甘辛炒め 水ようかん 味噌汁	ご飯 肉豆腐 ぜんまい炒め煮 白桃缶 つみれ汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け サンチュサラダ コーヒゼリー	ご飯 赤魚塩焼き 牛肉とごぼうしぐれ煮 長芋醤油昆布和え 味噌汁	納涼会	ご飯 牛肉ねぎ塩炒め 切干大根の煮物 りんごゼリー 味噌汁	ご飯 鶏肉と茄子香味炒め かぼちゃ甘辛煮 オクラとかにかまわさび醤油和え 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き れんこん炒め煮 おからと玉ねぎマヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き ブロッコリーと帆立コンソメ炒め 春菊ごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 小松菜としめじ炒め 冷やしトマト 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 生揚げの胡麻味噌煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 焼き餃子 白菜と干しエビ炒め 白和え わかめスープ	ご飯 さばつけ焼き ズッキーニとウインナー炒め 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 エビフライ キャベツとウインナー炒め 大根なます すまし汁
	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)				
朝食	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 あじ塩焼き アスパラ炒め 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 かれいきのこあんかけ 春巻き (先生から) 菜の花からし和え 味噌汁	ご飯 鶏肉から揚げ (先生から) 人参和え ペビーリーフサラダ 中華スープ	ご飯 野菜コロッケ セロリと海老炒め みかん缶 味噌汁				
夕食	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き にら野菜炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 八宝菜 昆布とごぼう煮物 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 トマトハンバーグ ビーフン炒め 焼き茄子 刺身 まぐろ 味噌汁				

	9/1 (金)	9/2 (土)	9/3 (日)	9/4 (月)	9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)
朝食	ご飯 かに高野と野菜煮 きんぴられんこん ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ひじきとはんぺん煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子とかが煮物 小松菜と干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐しんじょと根菜煮 いんげんときのこ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き ピーマンとツナ中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き 白菜とかにかまとろみ煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ 大根たらこ煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 たらマヨネーズ焼き 牛肉とピーマン甘辛炒め 胡瓜なます 味噌汁	ご飯 豚肉と生揚げ味噌炒め ぜんまい炒め煮 カフェオレプリン 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 昆布と舞茸炒め煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬け おからと胡瓜のサラダ 白桃缶	ご飯 あじ南蛮漬け アスパラとハム中華炒め 水ようかん 味噌汁	ご飯 肉じゃが 春雨炒め 枝豆と干しエビの和え物 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 かにかまと長芋わさび和え コーヒゼリー すまし汁
夕食	ご飯 メンチカツ 冬瓜と帆立煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚煮つけ 麻婆豆腐 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 骨あり) さば塩焼き がんと細竹焼き合わせ オクラとかにかま和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き かぼちやいとこ煮 胡瓜甘酢和え 味噌汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 切干大根の煮物 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 かれい唐揚げ 青梗菜と鶏肉のきくらげ炒め みょうが三杯酢和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 揚げ出し豆腐あんかけ カリフラワー梅和え 刺身 まぐろ 味噌汁
	9/8 (金)	9/9 (土)	9/10 (日)	9/11 (月)	9/12 (火)	9/13 (水)	9/14 (木)
朝食	ご飯 焼きウインナー ぼたん竹輪ともやし炒め 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 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツとしらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き 冬瓜とさつま揚げ炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 ほうれん草としらす炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ハムエッグ すき昆布煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 アスパラベーコン炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	ツナサンド デニッシュパン かぼちやクリーム煮 レタスサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 野菜コロッケ (先生から) 茄子と帆立照り煮 冷やしトマト かきたま汁	ご飯 酢豚風肉団子 薄とフロッキー塩昆布炒め マカロニサラダ 青梗菜のスープ	ご飯 鶏肉と野菜味噌炒め キャベツと干しエビ炒め 長芋とめかぶわさび和え すまし汁	炊き込みご飯 かれい煮つけ 揚げ出し豆腐あんかけ 果物 (梨) 味噌汁	ご飯 豚肉と大根醤油煮 にら野菜炒め 帆立わかめの酢味噌和え 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け アボカドサラダ 葛ゼリー (柿)
夕食	ご飯 たらみぞれ煮 キャベツと豚肉炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 えび餃子 牛肉とごぼうしぐれ煮 豆とかぼちや甘煮 中華スープ	ご飯 さば味噌煮 ズッキーニとセロリ炒め なめこと大根酢の物 すまし汁	ご飯 ほっけつけ焼き ピーマン炒め 小松菜からし和え 味噌汁	ご飯 牛肉ときのこ甘辛炒め 人参和え オクラのなつと昆布和え 味噌汁	ご飯 鮭とかぼちやチーズ焼き 五目うの花 菜の花胡麻和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 カニクリームコロッケ もずく酢の物 刺身 まぐろ 中華スープ
	9/15 (金)	9/16 (土)	9/17 (日)	9/18 (月)	9/19 (火)	9/20 (水)	9/21 (木)
朝食	ご飯 あじ塩焼き ひじきと舞茸炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ きんぴらごぼう ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たら味噌つけ焼き 白菜とツナ中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き 肉団子とふき煮物 漬物 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	ご飯 目玉焼き きんぴられんこん ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き 青梗菜としらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 照り焼きハンバーグ ぜんまい炒め煮 焼き茄子 ミニかけそば	ご飯 肉豆腐 焼売あんかけ 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 菜の花バター醤油焼き フルーツ・ぶどう 味噌汁	敬老会	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 アスパラと干し海老炒め カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	ご飯 たらみぞれ煮 ブロッコリー塩昆布炒め 小豆デザート さつま汁 彼岸入り	ご飯 鶏から揚げ (先生から) キャベツとザーサイ炒め マロームス 味噌汁
夕食	ご飯 牛肉とピーマン甘辛炒め セロリと海老炒め さつまやとおからマヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き ズッキーニ肉みそ炒め トマトサラダ 味噌汁	ご飯 海老カツ 生揚げの胡麻味噌煮 オクラとモロヘイヤおから和え 味噌汁	ご飯 焼豚とキャベツ炒め ひじき炒め煮 白和え 味噌汁	ご飯 あじ野菜あんかけ ズッキーニとウインナー炒め 昆布巻き 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ セロリと帆立バター炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 おでん風煮物 牛肉とごぼう甘辛炒め いんげんピーナツ和え 刺身 まぐろ 味噌汁
	9/22 (金)	9/23 (土)	9/24 (日)	9/25 (月)	9/26 (火)	9/27 (水)	9/28 (木)
朝食	ご飯 焼きウインナー 切干大根とぼたん竹輪煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かれい煮つけ 白菜と魚肉ソーセージ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 ふきとエリンギの塩きんぴら ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 えびつみれと根菜煮 キャベツとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き ひじき煮物 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き 青梗菜とベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 竹輪とピーマン炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め 信田煮 長いもに数の子と和え 味噌汁	炊き込みご飯 筑前煮 茶碗蒸し 菜の花彩り and 和え 味噌汁 秋分の日	ご飯 ポークカレー 福神漬け レタスサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 チキントマト煮込み かぼちや甘辛煮 菜の花ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 八宝菜 帆立風味フライ 干しエビとオクラ和え物 中華スープ	ご飯 野菜コロッケ (先生から) 揚げ茄子みぞれ煮 帆立と胡瓜ザーサイ和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 肉野菜炒め 果物 (マンゴー) 味噌汁
夕食	ご飯 さば味噌煮 ロールキャベツ 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	ご飯 あじつけ焼き 麻婆豆腐 かぼちやサラダ 味噌汁	ご飯 サーモンハラス焼き 牛肉とピーマン甘辛炒め 小松菜からし和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ きのこ昆布煮物 カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 いんげんおから炒め マカロニサラダ すまし汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 焼売あんかけ ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 焼き餃子 ズッキーニのキムチ炒め 春菊からし和え 刺身 まぐろ 味噌汁
	9/29 (金)	9/30 (土)					
朝食	ご飯 たまごじ 白菜としらす炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 さば味付き缶 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳					
昼食	ご飯 豚肉生姜焼き 昆布とさつま揚げ炒め煮 長芋わさび和え 味噌汁	たまごサンド ジャムパン コーンクリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツゼリー					
夕食	ご飯 たらマヨネーズ焼き 大根と里芋そばろ煮 海老とふき酢味噌和え 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 麻婆茄子 ハムと胡瓜の中華和え すまし汁					