

令和5年度 第4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11月22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

相馬町町会長

特別養護老人ホームささえ 生活相談員

介護支援専門員

管理栄養士

入居者家族 1名

(報告内容)

1. 行事報告(ささえ便り参照)

敬老会はご家族の参加希望が30名以上と多くなったため、1入居者1名の参加に制限させていただきました。

2. 入居者様の状況

11/21現在の入居者数は25名。そのうち女性が21名、男性が4名です。他に入居が決まっている方が数名います。平均介護度4.0 平均年齢は91.5歳です。

3. 待機者数18名。

4. 事故報告、ヒヤリハット

10月 事故報告 2件 ・造花の実を口に入れた ・転倒
ヒヤリハット 1件 ・錠剤を落とした

11月 事故報告・ヒヤリハット(11/22現在)なし

5. 研修

外部研修 10/18、11/2、11/17 『10のテーマ』

11/2 『介護記録』

11/10 『東青津軽における地震・津波等について』

11/9 『リハビリテーション支援について』

内部研修 10/25 『褥瘡の予防について』『口腔ケアについて』

11/15 『プライバシー保護・法令順守』『虐待・身体拘束』

6. 今後の予定

- ・11月27日 コロナワクチン接種予定
- ・12月25日 クリスマス会
- ・1月 新年会

7. 厨房より(別紙参照)

炊き込みご飯は1番人気です。パンは月に2回程出ています。

8. その他

- ・11/6 インフルエンザ予防接種施行
- ・令和6年3月31日までをインフルエンザ等症の感染対策強化期間としました。中学生以下の面会禁止、面会は少人数（1～3人）、不必要な外出外泊はできません。すでにご家族様にはお知らせを送っています。コロナ禍前にもインフルエンザの流行時期には同様の対策を行ってきました。

町会長「美味しい物ばかり食べていて、入居者はいいいよ。あずましくて。」

包括「食中毒のニュースが多いので、厨房からのお知らせで施設の衛生・温度管理を、
家族や外部にアピールするのは良いと思う。」

相談員「ご家族から何かありませんか？」

家族「特にありません。」

町会長「空きがあってもすぐ入るんじゃないか？」

ケアマネ「今のうちに申し込んでおきたいという人もいる。有料に入っていると。緊急で入りたい人ばかりではないです。今回は令和6年1月24日です。これで第4回運営推進会議を終わります。ありがとうございました。」

特養ホーム ささえ 厨房よりお知らせ



菊を頂きました。入居者様に見ていただくと「わっきれい
だの」「こったにどうするの?」と普段なかなか見ない量に
驚いていました。

厨房でほぐすと言うと「どれ、やってけらか」
「私だば見ててけら」と楽しそうに話題にされて、
「菊入るとやっぱり違うな」「胡麻和えもおいし
いよ」と感想を教えてください、皆様に秋を感じ
ていただけた様子でした。

味噌汁やすまし汁のほか、入居様から教えていただいた胡麻和え
でも提供させていただきました。菊をくださりありがとうございます!! (写真は朝食の味噌汁に入れたものです)



☆ ★ これからの予定献立 (一部) ★ ☆

11/23 (木) 昼食
栗炊き込みご飯
筑前煮
冬瓜かにかまどろみ煮
ブロッコリーオイマヨ和え
味噌汁

11/29 (水) 夕食
ご 飯
たらマヨネーズ焼き
ズッキーニと焼豚炒め
みょうが三杯酢和え
すまし汁

12/8 (金) 昼食
たまごサンド
デニッシュパン
さつまいもクリーム煮
カリフラワーサラダ
果物 (りんご)

骨は厨房で
取っています



栗炊き込みご飯は炊き込みご飯の中でも特に人気です

ささえ厨房の衛生管理・温度管理について

食中毒のニュースが最近多く、皆様ご心配になっている
かもしれません。ささへの食事は、厚生労働省の「大量調
理施設衛生管理マニュアル」に沿った手順で業務を行い、
保健所の巡視・指導を定期的に受けています。

前回の保健所による巡視の評価は、

- ・ 調理作業の温度管理・時間管理と保管が適切に行われている。
- ・ 開設より5年たっているのを考えても厨房内の清掃が非常に行き届いている。厨房全体の清掃も計画的に行っているの、引き続き継続してください。

とのことでした。

また定期的に調理員へ食中毒の予防・対策の勉強会も行い、
衛生・温度管理の重要さを確認しています。

「安全で安心な楽しみになる食事」の

提供に努めていきます!

石木先生が市場で購入
される新鮮なまぐろの
刺身は「やっぱりまぐ
ろはおいしいな」と皆
様喜ばれています。



ソフト食の食事も
なるべく普通の食
事に近くなるよう
心がけています。
この日はロール
ケーキですが、生
地がむせやすいの
でムースに変更し
て提供しています。



	10/1 (日)	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)
朝食	ご飯 つみれとごぼう含め煮 アスパラ炒め 漬物 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 炒り豆腐 キャベツとウインナー炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 小松菜とエリンギ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め福寿煮 白菜干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き 茄子味噌炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ハムエッグ もやし野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	炊き込みご飯 白身魚フライ (先生から) たけのこエリンギの塩きんぴら 豆とさつまいも甘煮 味噌汁	ご飯 トマト煮込みハンバーグ 青梗菜と魚肉ソーセージ炒め たまごサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚つけ焼き 玉ねぎと茄子甘辛炒め 春菊ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け 水菜サラダ 白桃缶	ご飯 かれい唐揚げ ぜんまい炒め煮 菜の花彩り 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き かぼちゃ甘辛煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ときのごクリーム煮 アスパラと海老炒め 葛デザート 柿 ミネストローネ
夕食	ご飯 ほっけつけ焼き 生揚げの胡麻味噌煮 わかめとかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 牛肉ときのご甘辛炒め 豆腐巾着とたけのこ煮物 帆立うりとの子と和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 切り干し田舎煮 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 骨あり)サーモンハラス焼き 鶏肉とキムチ炒め 白和え 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 肉野菜炒め 枝豆とかにかま和え物 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 野菜コロケ (先生から) すき昆布煮 カリフラワーからし和え 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
	10/8 (日)	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)
朝食	ご飯 焼きウインナー 青梗菜と舞茸炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 枝豆しんじょの煮物 白菜とハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き れんこんとちくわ炒め煮 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	ご飯 赤魚塩焼き ピーマンとツナ塩里布炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんときのご炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	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
昼食	ご飯 帆立と根菜醤油煮 焼売あんかけ 抹茶ムースケーキ つみれ汁	炊き込みご飯 かれい生姜煮 茶碗蒸し オクラとモロヘイヤなめたけ和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 ふきと昆布巻炊き合わせ カフェオレプリン すまし汁	ツナサンド デニッシュパン シチュー 海藻サラダ みかん缶	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め ひきき炒め煮 煮豆 味噌汁	ご飯 牛肉とズッキーニ炒め ふきとさつま揚げの煮物 大根なます 味噌汁	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 牛肉バラ焼き風 大豆五目煮 みょうが三杯酢和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが ほうれん草と椎茸炒め 焼き茄子 味噌汁	ご飯 タラとかぼちゃチーズ焼き とうもろこしつみみ揚げ 春雨甘酢和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ ロールキャベツ さつま芋と玉ねぎのおから和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 人参和え マカロニサラダ 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 冬瓜オイスター炒め 菜の花ピーナッツ和え すまし汁	ご飯 ほっけつけ焼き かぼちゃひき肉あんかけ 春菊からし和え 味噌汁
	10/15 (日)	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)
朝食	ご飯 たら味噌つけ焼き 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 青梗菜としらす炒め 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 帆立とごぼう含め煮 茄子とさつま揚げの味噌炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 白菜とエリンギ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 大根と肉詰め福寿煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き きのこと昆布炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め すき昆布炒め煮 果物 (柿) かきたまスープ	ご飯 鮭マヨネーズ焼き かぶと枝豆しんじょの煮物 みょうがとくらげの中華和え 味噌汁	ご飯 牛肉と生揚げすき煮 洋風野菜コンソメ炒め 果物 (マンゴー) 味噌汁	ご飯 あじつけ焼き 豆腐つくね 春菊ピーナッツ和え ミニ煮込みうどん	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き ズッキーニとセロリ炒め りんごケーキ 中華スープ	ご飯 赤魚みそつけ焼き 揚げだし豆腐あんかけ 小松菜からし和え すまし汁	ご飯 チーズトマトハンバーグ キャベツとしらす炒め 果物 (梨) オニオンスープ
夕食	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 アスパラと魚肉ソーセージ炒め 胡瓜とかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉団子 カニクリームコロケ 白菜の塩里布和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 鶏肉と野菜キムチ炒め 菜の花おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏唐揚げ (先生から) 野菜炒め オクラ醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き 冬瓜そぼろ煮 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 人参と豆苗炒め アボカドポテトサラダ 味噌汁	ご飯 焼き餃子 ぜんまい炒め煮 長いも梅和え 味噌汁
	10/22 (日)	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)
朝食	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 信田煮 白菜とかにかまとろみ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 小松菜とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 すき昆布煮物 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き れんこん炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き アスパラ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き ぼたん竹輪と野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 牛肉バラ焼き風 ブロッコリーと帆立塩里布炒め 白和え すまし汁	ご飯 かれいきのごあんかけ 春菊ごま和え 抹茶カステラ 味噌汁	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	たまごサンド デニッシュパン シチュー レタスサラダ 白桃缶	ご飯 鶏肉から揚げ 切り干し大根の煮物 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 青梗菜と舞茸炒め 長いもとめかぶわさび和え オニオンスープ	ご飯 チキントマト煮込み ほうれん草とコーンバター醤油炒め さつま芋マヨネーズ和え オニオンスープ
夕食	ご飯 白身魚フライ (先生から) ぼたん竹輪ともやし炒め 焼き茄子 味噌汁	ご飯 豚肉とズッキーニ炒め ハッシュドポテト もずく酢の物 味噌汁	ご飯 たらマヨネーズ焼き 茄子の肉みそがけ 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 骨あり)かれい煮つけ ビーフン炒め ブロッコリーおかか和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 じゃがいもチーズ焼き 蒸し鶏と春雨酢の物 刺身 まぐろ すまし汁	ご飯 エビフライ 揚げ茄子みぞれ煮 キャベツ胡麻和え 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 ぼたて風味フライ いんげんピーナッツ和え すまし汁
	10/29 (日)	10/30 (月)	10/31 (火)				
朝食	ご飯 えびつみれと根菜煮 大根きんぴら ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとじ 枝豆と干しエビの和え物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 さば味噌缶 白菜とベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳				
昼食	ご飯 あじつけ焼き 焼売あんかけ 果物 (柿) けんちん汁	ご飯 ほっけ塩焼き ひじきと高野豆腐煮物 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ (先生から) かぼちゃグラタン ハロウィンデザート 和菓子と製 ミネストローネ ハロウィン				
夕食	ご飯 豚肉デミグラスソース煮 生揚げの胡麻味噌煮 煮豆 味噌汁	ご飯 豚肉団子 福神のひき肉挟み焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 春雨炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁				

	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4 (土)	11/5 (日)	11/6 (月)	11/7 (火)
朝食	ご飯 目玉焼き 大豆五目煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれとごぼう含め煮 小松菜とハム炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 ピーマンとツナ塩昆布炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き アスパラとベーコン炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 昆布と舞茸炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツとしらす炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き 青梗菜と干しエビ炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 青あり) 鮭ちゃんちゃん焼き風 豆腐つくね オクラのなつと昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 揚げ茄子みぞれ煮 カステラ 味噌汁	炊き込みご飯 赤魚煮つけ 茶碗蒸し 菜の花生姜和え 味噌汁	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 コーヒーゼリー	ご飯 八宝菜 牛肉とごぼうしぐれ煮 パウンドケーキ わかめスープ	ご飯 たら塩焼き 麻婆茄子 果物(柿) 味噌汁	ご飯 肉じゃが アスパラ炒め ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁
夕食	ご飯 牛肉と野菜炒め れんこん炒め煮 大根なます 味噌汁	ご飯 野菜ぎょうざ(先生から) アスパラとウインナー炒め 長いも梅和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 いんげんおおか炒め 白和え すまし汁	ご飯 海老カツ 肉野菜炒め オクラとモロヘイヤなめたけ和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き ぜんまい炒め煮 カリフラワー胡麻和え 味噌汁	ご飯 青あり) 鮭マヨネーズ焼き 人参子とえ ふきと帆立酢味噌和え 味噌汁	ご飯 牛肉ときのこ甘辛炒め かぼちゃ甘辛煮 春菊ピーナツ和え すまし汁
	11/8 (水)	11/9 (木)	11/10 (金)	11/11 (土)	11/12 (日)	11/13 (月)	11/14 (火)
朝食	ご飯 たまごじ ほうれん草とコーンバター炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稻荷煮 人参と豆苗炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 えびしんじょと根菜煮 だいこんたらこ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 昆布と細竹炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 鮭塩焼き 竹輪ともやし炒め 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 小松菜とかにかま炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と野菜煮物 もやしと魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 あじ塩焼き ひじき炒め煮 焼き茄子 ミニかけそば	ツナサンド デニッシュパン コーンチュー 大根サラダ プリン	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 信田煮 海藻と野菜のさっぱり和え 味噌汁	ご飯 骨あり) 鮭つけ焼き 焼売あんかけ 海藻と野菜の花彩り すまし汁	混ぜ込みご飯 白身魚フライ ふきとさつま揚げの煮物 ロールケーキ 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き にら野菜炒め フルーツゼリー すまし汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ フルーツミックス
夕食	ご飯 鶏肉から揚げ 春雨炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 白身魚フライ(先生から) 牛肉とピーマン甘辛炒め 長いもとオクラわさび和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 かれない煮付け きんぴられんこん カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	ご飯 トマトハンバーグ ズッキーニとセロリ炒め 煮豆 味噌汁	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 おでん風煮物 茄子とひき肉炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き 牛肉とごぼうしぐれ煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁
	11/15 (水)	11/16 (木)	11/17 (金)	11/18 (土)	11/19 (日)	11/20 (月)	11/21 (火)
朝食	ご飯 たまごじ いんげんおおか炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 人参和え 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き ちくわとごぼう炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稻荷煮 枝豆と干しエビの和え物 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 ひきわり納豆 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	ご飯 あじ塩焼き 豆腐つくね オクラとモロヘイヤなめ豆和え ミニ煮込みうどん	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 焼き茄子 ロールケーキ コンソメスープ	ご飯 たらマヨネーズ焼き 昆布とさつま揚げ炒め煮 みかん缶 味噌汁	ご飯 焼き餃子 麻婆豆腐 果物(梨) 中華スープ	炊き込みご飯 かれない煮付け 切り干し大根の煮物 プリン(先生から) 味噌汁	ツナサンドイッチ デニッシュパン シチュー レタスサラダ フルーツゼリー
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 冬瓜と帆立煮物 みょうがとくらげの中華和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 八宝菜 うずらなし ズッキーニと豚肉のキムチ炒め 菜の花からし和え すまし汁	ご飯 牛肉すき煮 白菜かにかま炒め 白和え 味噌汁	ご飯 えびかつ ひじき炒め煮 さつま芋と玉ねぎのおから和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 帆立風味フライ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 いんげんおおか炒め 大根となめこ酢の物 わかめスープ
	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)	11/26 (日)	11/27 (月)	11/28 (火)
朝食	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 炒り豆腐 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 えびつみれと根菜煮 いんげんときのこ炒め のり佃煮 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 肉団子照り煮 白菜とかにかま中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 大根きんぴら 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 ほっけつけ焼き 揚げだし豆腐あんかけ もずく酢の物 すまし汁	栗炊き込みご飯 筑前煮 冬瓜かにかまろみ煮 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 コーヒーゼリー	ご飯 牛肉と生揚げすき煮 焼き茄子 黒ごまプリン ミニかきたまそば	ご飯 たら煮つけ 牛肉とピーマン甘辛炒め マロンムース つみれ汁	混ぜ込みご飯 鶏肉のから揚げ 焼売あんかけ 果物(りんご) 味噌汁	ご飯 赤魚味噌つけ焼き 肉野菜炒め 菊胡麻和え すまし汁
夕食	ご飯 酢豚風肉団子 かぶと枝豆しんじょの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鮭塩焼き ぜんまい炒め煮 胡瓜とわかめの青じそ和え 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 豚肉と野菜キムチ炒め オクラのなつと昆布和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 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 すき昆布とれんこん煮 カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き かぼちゃいとこ煮 胡瓜と長いも醤油和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ひじき煮物 さつまいも黒糖煮 味噌汁
	11/29 (水)	11/30 (木)					
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 あじ塩焼き 青梗菜とハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳					
昼食	ご飯 牛肉と野菜炒め ロールキャベツ(先生から) 春菊ピーナツ和え 味噌汁	混ぜ込みご飯 肉じゃが 切り干し大根の煮物 ミルクプリン 味噌汁					
夕食	ご飯 青あり) たらマヨネーズ焼き ズッキーニと焼豚炒め みょうが三杯酢和え すまし汁	ご飯 白身魚フライ(先生から) ふきと肉団子煮物 カリフラワーとパプリカのマリネ 刺身 まぐろ わかめスープ					