

令和5年度 第5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6年1月24日(水) 14:00~14:40

場所 相馬町地城市民館

参加者

地域包括支援センターみちのく

相馬町町会長

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	
	入居者家族	1名
グループホーム港町	管理者	1名
	入居者家族	1名
グループホーム合浦	管理者、職員	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

1/24 現在の入居者数は26名。そのうち女性が21名、男性が5名です。入居が決まっている方が3名います。平均介護度4.1 平均年齢は87.4歳です。

3. 待機者数14名

4. 事故報告、ヒヤリハット

12月 事故報告 6件 ・服薬ミス ・異食 ・転落(4件) ベッドから床への転落が3件、車椅子から床が1件ありました。けがはありません。

ヒヤリハット 3件 ・ベッド柵のつけ忘れがありました。・ベッドに座り、車椅子のブレーキを外していた。転倒の危険があった。 ・介助なしで移動されていた。

1月(1/23 現在)

事故報告 1件 ・床に薬が落ちていました。

5. 研修

内部研修 12/20『介護サービスにおける接遇とコミュニケーション』『コロナウイルス感染症発生時の業務継続計画(BCP)』

6. 今後の予定

- ・2月3日 節分会
- ・3月3日 ひな祭り会

7. 入居者家族満足度調査結果（別紙参照）

前年度の調査時期はまだガラス越し面会だったため、自由記述に面会に関することが多く書かれてありました。今年度は面会に関することはありませんでした。

8. 厨房より 12/31の夕食は折詰で提供しています。「無事に年越せる。」と話していた入居者さまがいました。また、下北のアンコウの共和えに「酒飲みたいね」「日本酒が合うかな」「若い人は食べないよね」「こうやって昔は作ったんだよ」と話が弾みました。

9. その他

施設長「コロナやインフルエンザが関連施設でも出ています。今のコロナは無症状も多いです。検査キットも少なくなっています。面会は今後の状況で検討していきます。12月で石木クリニックが閉院しました。コロナが5類になり受診者が少なくなりました。今後は浅虫の石木医院になります。回診や往診等は今までと変わりありません。グループホーム合浦が昨年7月にオープンし、満床ではないが入居者数が増えています。どこの施設も職員不足です。令和6年度は特養や老健の介護報酬が上がります。加算もふまえて取り組んでいきます。先ほど研修に業務継続計画 BCP とありました。災害が起こっても国の方針に従って業務を続けていく。関連施設は浅虫地区と港町地区に分かれています。全施設で協力し合って、何があっても入居者の生活を守っていかねればと思っています。医師や看護師にも協力してもらい、計画書の見直しなど進めています。」

家族「事故報告やヒヤリハットの対策はしているのか？日常的に施設から連絡をいただくが、話を最後まで聞かないと分からないことがある。日常的な伝え方の訓練の場があると家族としては助かります。」

施設長「何を話したくて連絡したのか、接遇に力を入れていかないといけないと思います。研修や指導をしていきたい。事故やヒヤリハットは書類を提出してもらっている。それに対する対策も検討し対応していますが、中々なくなるのが現状です。ヒヤリハットがもっと多くでると事故が少なくなると言われていきます。またご意見をいただけたらと思います。ありがとうございます。」

包括「施設でコロナ者が出ると大変だと思います。全施設で協力していくというのが良いなと思います。」

太田「忙しい中で行事をいっぱいやって大変だろうけど、コロナやインフルエンザで色々やりにくくなっていると思う。入居者の安全を最優先に考えて頑張っていて欲しい。」

施設長「これで終了します。ありがとうございました。」

	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)	1/6 (土)	1/7 (日)
朝食	ご飯 たら味噌つけ焼き 人参和え 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 伊達巻と昆布巻 野菜炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 白菜干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き れんこん炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 茄子味噌炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き すき昆布煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし もやし野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	炊き込みご飯 筑前煮 茶碗蒸し 春菊と湯葉の煮びたし けの汁	ご飯 天ぷら アスパラとウインナー炒め ブロッコリーにくらげ和え 味噌汁	ご飯 果産真ふぐ竜田揚げ ふきと湯葉炊き合わせ 口取り菓子・黒豆 (梅うぐいす) 味噌汁	ご飯 防災備蓄カレー 福神漬 さつまいもとおからのサラダ フルーチェ・いちご	ご飯 フライドチキン ぜんまい炒め煮 小松菜彩り和え 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 生揚げの生姜味噌煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉照り焼き アスパラと海老炒め 果物(りんご) コンソメスープ
夕食	ご飯 豚角煮 ひじきと大豆煮物 下北産あんこうとも和え 味噌汁	ご飯 牛カルビ焼き かぼちやいとこ煮 数の子と菜の花生姜和え 味噌汁	ご飯 トマトハンバーグ エビマヨ 大根なます 味噌汁	ご飯 たら寄せ鍋風煮 ビーフン炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 八宝菜 かに重ね蒸し 白和え 味噌汁	ご飯 えびかつ 肉野菜炒め カリフラワーからし和え 味噌汁	ご飯 焼き餃子 人参と豆苗炒め ブロッコリーオイマヨ和え 中華スープ
	1/8 (月)	1/9 (火)	1/10 (水)	1/11 (木)	1/12 (金)	1/13 (土)	1/14 (日)
朝食	ご飯 焼きウインナー キャベツときのこ炒め ひきわり納豆 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 炒り豆腐 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 れんこんとちくわ炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き ひじき炒め煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし いんげんおか炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけつけ焼き ほうれん草とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	炊き込みご飯 帆立と根菜醤油煮 揚げだし豆腐そぼろあんかけ 抹茶ムースケーキ つみれ汁	ご飯 かれい生姜煮 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 鮭マヨネーズ焼き ふきと昆布巻炊き合わせ 果物(みかん) すまし汁	ツナサンド デニッシュパン シチュー マトサラダ りんごゼリー	ご飯 鶏肉唐揚げ 人参和え 菜の花ピーナツ和え 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 大根胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬 海藻サラダ 煮りんご
夕食	ご飯 牛肉バラ焼き風 かぶとしんじょ煮物 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 酢豚風肉団子 ロールキャベツ 春雨中華和え 味噌汁	ご飯 海老かつ 小松菜と豚肉中華炒め さつま芋と玉ねぎのおから和え 刺身 まぐろ コンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ピーマンとハム中華炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 冬瓜オイスター炒め パスタサラダ すまし汁	ご飯 ハンバーグ ビーフン炒め 枝豆入り白和え 味噌汁
	1/15 (月)	1/16 (火)	1/17 (水)	1/18 (木)	1/19 (金)	1/20 (土)	1/21 (日)
朝食	ご飯 伊達巻と昆布巻 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 のり佃煮 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	ご飯 ほっけつけ焼き きのこ昆布炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め かぶと枝豆しんじょの煮物 栗きんとん 味噌汁	ご飯 たらマヨネーズ焼き すき昆布炒め煮 みょうがとくらげの中華和え すまし汁	ご飯 牛肉と生揚げすき煮 洋風野菜コンソメ炒め さつま芋甘煮 味噌汁	炊き込みご飯 鮭つけ焼き ひじき炒め煮 春菊と湯葉の煮びたし 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜とはんぺん煮物 バナナフルーツミックス 味噌汁	ご飯 赤魚つけ焼き ズッキーニとセロリ炒め キャベツピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏の甘酢あん アスパラと海老コンソメ炒め 果物(りんご) 味噌汁
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 八宝菜 カニクリームコロッケ モロヘイヤなめ茸和え 味噌汁	ご飯 かれい唐揚げ 鶏肉と野菜キムチ炒め 菜の花おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉とじゃがいも照り煮 揚げだし豆腐あんかけ オクラ醤油昆布和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 さば塩焼き 麻婆茄子 ごぼう胡麻味噌和え 味噌汁	ご飯 焼き餃子 人参と豆苗炒め 長いもなめ茸和え 味噌汁	ご飯 チーズトマトハンバーグ ぜんまい炒め煮 アボカドポテトサラダ オニオンスープ
	1/22 (月)	1/23 (火)	1/24 (水)	1/25 (木)	1/26 (金)	1/27 (土)	1/28 (日)
朝食	ご飯 オムレツ キャベツとウインナー炒め たいみそ 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 高野豆腐と海老の玉子とじ れんこん炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き 舞茸とごぼう炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 アスパラ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 すき昆布煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き ぼたん竹輪と野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 牛肉甘辛炒め ブロッコリーと帆立塩昆布炒め 白和え すまし汁	ご飯 骨あり)たらきのごあんかけ 春菊ごま和え 果物(みかん) 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬 カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め 切り干し大根の煮物 冷やしトマト 味噌汁	たまごサンド デニッシュパン シチュー アボカドサラダ 果物(りんご)	ご飯 エビフライ 青梗菜と舞茸炒め 長いもと醤油昆布和え 味噌汁	混ぜこみご飯 おでん風煮物 かに重ね蒸し さつま芋マヨネーズ和え すまし汁
夕食	ご飯 白身魚フライ 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 いかチリソース煮(先生から) なめこと大根三杯酢和え 味噌汁	ご飯 鮭マヨネーズ焼き 揚げだし豆腐あんかけ 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 じゃがいもチーズ焼き 海藻と野菜の青じそ和え 刺身 まぐろ すまし汁	ご飯 さばつけ焼き いかね塩炒め(先生から) 豆とかぼちゃ甘煮 味噌汁	ご飯 鶏肉照り焼き 揚げ茄子みぞれ煮 キャベツ胡麻和え 味噌汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 ほたて風味フライ いんげんピーナツ和え 味噌汁
	1/29 (月)	1/30 (火)	1/31 (水)				
朝食	ご飯 えびつみれと根菜煮 大根きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし ひじきと高野豆腐煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 白菜と干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳				
昼食	ご飯 かれい野菜あんかけ 豆腐つくね 煮りんご 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 焼売あんかけ 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 生揚げの胡麻味噌煮 レアチーズケーキ コンソメスープ				
夕食	ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 もやしと魚肉ソーセージ炒め カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 稲荷のひき肉挟み焼き さつま芋甘煮 わかめスープ	ご飯 酢豚風肉団子 春雨炒め きゅうり醤油昆布和え 味噌汁				

	12/1 (金)	12/2 (土)	12/3 (日)	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)
朝食	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 目玉焼き 冬瓜と帆立煮物 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 えびしんじょと野菜煮 大根きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごやき ひじきと枝豆煮物 たいみそ 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 かぶと肉団子煮物 小松菜とかにかま炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 帆立と根菜煮物 ふき炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 豆腐つくね 菜の花からし和え 豚汁	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 ズッキーニとセロリ炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き きのこ昆布炒め煮 煮りんご 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け レタスサラダ プリン	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め 菜の花としらす生薑油和え フルーツヨーグルト 味噌汁	ご飯 赤魚つけ焼き 揚げだし豆腐あんかけ キャベツ胡麻和え 味噌汁	ご飯 あじ塩焼き ぜんまい炒め煮 オクラ酢の物 味噌汁
夕食	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め カニクリームコロッケ ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 えびフライ 小松菜とエリンギ炒め 豆とかぼちゃ甘煮 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 人参と豆苗炒め 胡瓜と海老中華和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 麻婆茄子 大根ごま酢和え 味噌汁	ご飯 骨あり) 鮭塩焼き 肉野菜炒め 長いもと醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 稲荷のひき肉挟み焼き ブロッコリーオイマヨ和え すまし汁	ご飯 ハンバーグ ズッキーニとセロリ炒め マカロニサラダ 刺身 まぐろ 味噌汁
	12/8 (金)	12/9 (土)	12/10 (日)	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)
朝食	ご飯 ほっけつけ焼き 冬瓜とはんぺん煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 枝豆しんじょ煮物 いんげんとベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごやき 白菜と干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮物 大根とかにかま炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ きのこごぼうのきんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き アスパラとベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー ピーマンとツナ塩昆布炒め たいみそ 味噌汁 牛乳
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)	ご飯 鶏肉のから揚げ 切り干しとぼたんちくわ煮物 カステラ(先生から) 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 茄子のキムチ炒め 白和え 味噌汁	炊き込みご飯 かれい煮つけ 青梗菜オイスターソース炒め 水ようかん のっぺい汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 キャベツとしらす炒め煮 煮りんご 味噌汁	ご飯 鶏肉とじゃがいも照り煮 福神漬け もずく酢の物 味噌汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 胡瓜とかぼちゃのサラダ バナナフルーツミックス
夕食	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 味噌汁	ご飯 たら野菜あんかけ れんこん炒め煮 アボカドポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 帆立酢味噌和え 味噌汁	ご飯 テキントマト煮込み 春巻き 海老うにくらげ和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 冬瓜と肉団子煮物 海藻と野菜の青じそ和え 味噌汁	ご飯 えびかつ がんもと葱炊き合わせ 小松菜わさび和え 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 ズッキーニのキムチ炒め 長いもとオクラ和え 刺身 まぐろ すまし汁
	12/15 (金)	12/16 (土)	12/17 (日)	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)
朝食	ご飯 帆立とふき煮物 もやしと魚肉ソーセージ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ 大豆五目煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き ぼたんちくわと昆布炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き つみれとごぼう含め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 キャベツとベーコン炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ にらもやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 冬瓜と豆腐かにあんかけ カフェオレプリン 味噌汁	混ぜこみご飯 たら生薑煮 肉野菜炒め 白和え 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 いんげんと人参炒め みょうがとくらげの中華和え にゅうめん	ご飯 鮭塩焼き ビーフン炒め 果物(みかん) 味噌汁	ご飯 とんかつ ズッキーニとセロリ炒め なめこと大根三杯酢和え 味噌汁	たまごサンド デニッシュパン シチュー ブロッコリーおからサラダ 果物(キウイ)	ご飯 赤魚つけ焼き ごぼうと肉団子煮物 小豆デザート 味噌汁
夕食	ご飯 ほっけつけ焼き ごぼうおかか煮 パスタサラダ 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 カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	ご飯 酢豚風肉団子 帆立風味フライ さつまいも甘煮 青梗菜のスープ	ご飯 牛肉甘辛炒め 焼売あんかけ 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 さば塩焼き いんげんときのこ炒め 水菜胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 たら寄せ鍋風 春巻き 長いもとめかぶなめ茸和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 揚げ茄子みぞれ煮 オクラとモロヘイヤなめたけ和え 刺身 まぐろ 味噌汁
	12/22 (金)	12/23 (土)	12/24 (日)	12/25 (月)	12/26 (火)	12/27 (水)	12/28 (木)
朝食	ご飯 大根と帆立煮物 玉ねぎとウインナー炒め 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 あじ塩焼き アスパラとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 茄子とさつま揚げみそ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 鮭つけ焼き ひじき炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 小松菜とエリンギ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き ピーマンとツナ塩昆布炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	炊き込みご飯 かれい野菜あんかけ かぼちゃ甘辛煮 柚子ゼリー 豚汁 冬至	ご飯 豚バラと茄子甘辛炒め 卯の花五目煮 春菊ごま和え ミニ煮込みうどん	ご飯 防災備蓄カレー 福神漬け 大根サラダ 白桃缶	ピラフ エビフライ(先生から) グラタン レタスサラダ ミネストローネ クリスマス	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き いんげんときのこの炒め さつま芋のおから和え 味噌汁	ご飯 たらの煮付け 春雨炒め 果物(りんご) 味噌汁	ご飯 鶏の甘酢あん もやしと魚肉ソーセージ炒め 焼き茄子 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 ハムと春雨の中華和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 ぜんまい炒め煮 カリフラワー梅和え すまし汁	ご飯 焼き餃子 麻婆豆腐 菜の花おかか和え 中華スープ	ご飯 筑前煮 れんこんとちくわ炒め 帆立とわかめ酢味噌和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 ミニフライ盛り合わせ 海藻と野菜の青じそ和え 味噌汁	ご飯 牛肉と生揚げ味噌炒め 切り干しとぼたんちくわ煮物 モロヘイヤおかか和え すまし汁	ご飯 チーズハンバーグ 人参と豆苗炒め 春菊ピーナツ和え 刺身 まぐろ 味噌汁
	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)				
朝食	ご飯 たまごじ すき昆布とれんこん煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 白菜としらす炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごやき 揚げ茄子とインゲン生薑あんかけ 漬物 味噌汁 牛乳				
昼食	ご飯 ほっけつけ焼き キャベツと干しエビ炒め ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁	ツナサンド デニッシュパン シチュー 海藻サラダ りんごゼリー	ご飯 焼豚とキャベツのみそ炒め オクラのなっと昆布和え 果物(みかん) 年越しそば				
夕食	ご飯 豚バラと玉ねぎ甘辛炒め 豆腐つくね なめこと大根三杯酢和え 味噌汁	ご飯 骨あり) サーモン塩焼き ズッキーニとパプリカ炒め 小松菜胡麻和え 味噌汁	赤飯 煮しめ 紅さけ塩焼 紅白なます 盛り合わせ				