

令和6年度 第2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7月24日（水）14：00～14：20

場所 相馬町市民館

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

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（別紙ささえ便り参照）

ささえの駐車場にあるプランター、合浦公園の藤棚、中才自動車のバラなど6月の暖かな日に散歩がてら出掛けました。普段なかなか外出する機会もなく、沢山の花を見る機会も少ないので皆さん喜んでいただけた様です。また、今年も色々な野菜に挑戦しています。すでにほうれん草は大収穫となりました。カボチャは残念ながら枯れてしまいました。入居者の皆さんと収穫しています。

2. 入居者様の状況（7/24 現在）

7/24 現在の入居者数は26名で女性21名が男性5名となっています。

平均介護度は4.1 平均年齢 90.5歳となっています。

3. 待機者数

現在の待機者は16名です。

4. 事故報告、ヒヤリハット

6月 事故報告 2件 ・爪切り時に皮膚を切ってしまった。

・酸素カニューレの先端部を噛み切り短くなっていた。

ヒヤリハット 1件 ・介助なく歩いてトイレから出てきた。

7月（7/24 現在）

事故報告 2件 ・ベッドから転落し右肩甲骨を打撲。

・リクライニング車椅子に掴まり立ち上がろうとし、

尻もちをついた。

ヒヤリハット 3件 ・就寝薬を忘れ、1時間40分後に服用となった。

・薬のセットミスがあったが服薬前に気が付いた。

・靴を履かずに本人の車椅子の後ろ側に立っていた。

5. 研修

- 内部研修 6/19 『介護記録について』『栄養と褥瘡予防』
7/17 『身体拘束・虐待防止について』
外部研修 6/24 『摂食嚥下マネジメント』
7/4 『フレイル・サルコペニアの予防と栄養の関係』

6. 今後の予定

- ・8/24 納涼会
- ・9/16 敬老会

7. 厨房より（別紙参照）

食事はなるべく旬の物を取り入れるように心掛けています。入居者のご家族やスタッフから頂いたささげやミズなど提供すると味だけではなく、昔はこうだった等の話もしてくれていました。これからの時期は鰻やとうもろこしもメニューに入ってくる予定となっております。また、熱中症対策として献立も冷たい副菜を2品にしたり夏野菜を多く取り入れる様に工夫しています。

包括より

- ・季節の野菜などを使用して四季を感じていただけるようにしているのはとても良い事だと思う。写真を見てもどれも美味しそうでこれだと利用者さん達も食事が楽しみになるんじゃないかと思います。

家族より

- ・いつも良くしてもらって感謝しています。特にこちらから何という事はありません。

太田町会長より

- ・写真を見ればみんなとても楽しそうでいい顔している。働く人たちは良くやっていると感心する。食事も普段自分たちが食べている者より美味しそう。介護は人が少なく大変だと思うけど頑張ってる。

施設長より

- ・中才自動車さんでは毎年バラが咲くと声をかけてくれ外出の機会にもなっています。ささえだけでなく近所の方も見に来て交流の機会にもなっています。コロナで外出の機会も少なくなりましたが、少しずつでもこうやって地域との関わりを増やしていきたいと思っています。

特養ホーム ささえ 厨房よりお知らせ



旬の美味しさ、お届けしています！

浅虫の花火や青森ねぶたが近づくこの時期ならではの美味しさを、入居者の皆様にお届けしています。山菜のミズは豚肉やさつま揚げを入れて炒め物に。ささげ（平さやいんげん）は焼きちくわなどと一緒に甘辛い味付けで提供しています。ミズやささげを提供すると「わ～ずいぶんとしとったミズだの。大変だったべ」「ささげ好きだからよくやったよ」など話題にさせていただいてます。中には「わ、これやったことねんだ」と言われた方に「こうやんのさ」「あれ、わだばこうだや」と身振り手振り教えあう様子も。県産メロンを提供したときは「次は赤メロンだな」「いいの選んだな市場で買ったんだか？」「私はスイカのほうが嬉しい」など様々な反応をくださっています。美味しいものがたくさんあるこの時期を皆様に楽しんでいただいています。

☆ ★ これからの予定献立（一部） ★ ☆

7/24（水）夕食
ご飯
うなぎかば焼き
茄子そぼろ煮
南瓜と豆の甘煮
すまし汁

土用の丑、
うなぎの
ほかにも
「瓜」の
つく食べ
物を食べ
る風習が
あります



8/2（金）昼食
ご飯
鮭のちゃんちゃん焼き風
枝豆と干しえびの和え物
ミニあんどーなつ
味噌汁



入居者の
皆様にとっ
ても人気の
とうもろこ
し！もちろ
ん今年も提
供します★

8/6（火）昼食
ご飯
あじ南蛮漬け
ゆでとうもろこし
白菜の塩昆布和え
味噌汁



熱中症対策しています

梅雨明けはまだですが今年は昨年以上の酷暑になるという予報もあります。献立も夏仕様にして副菜を2品冷たくさっぱり食べられるものにしたりと、体を内側から冷やす効果のある夏野菜を多く取り入れるなど工夫しています。そのほかにも医務と連携をして「経口補水液」も複数種類用意して、熱中症に備えています。



衛生管理、気を付けています！

厨房はもちろんですが、各ユニットの冷蔵庫の清掃・整頓を介護職員と協力して栄養士も定期的に行っています。飲み物や包装されたお菓子などの期限のチェックのほか、棚や製氷皿の清掃も行い、安心して使用・提供できるよう気を付けています。



	6/1 (土)	6/2 (日)	6/3 (月)	6/4 (火)	6/5 (水)	6/6 (木)	6/7 (金)
朝食	ご飯 あじつけ焼き 白菜としらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまご焼き ひじき煮 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 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐しんじょと根菜煮 もやしとハム炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー にら野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げ含め煮 キャベツと干しエビ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし 大根炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	たまごサンド デニッシュパン コンクリーム煮 オニオンサラダ みかん缶	ご飯 鶏肉甘酢あんかけ セロリと海老炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 エビフライ 白菜からし和え 煮豆 豚汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け ブロッコリーとたまごのサラダ フルーチェ	ご飯 たら味噌煮 切干大根の煮物 さつまいもと豆の甘煮 すまし汁	ご飯 かれいきのこあんかけ アスパラとハム炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き 牛肉とごぼうしぐれ煮 春菊ピーナッツ和え 味噌汁
夕食	ご飯 焼き餃子 れんこん炒め煮 蒸し鶏とザーサイ中華和え わかめスープ	ご飯 さば味噌煮 肉野菜炒め なめこと大根酢の物 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ 昆布と舞茸炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き 冬瓜と帆立煮物 オクラのなつと昆布和え すまし汁	ご飯 豚肉生姜焼き 切干大根の煮物 ほうれん草胡麻和え 味噌汁	ご飯 牛肉とズッキーニ甘辛炒め カニクリームコロッケ 胡瓜の中華くらげ和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め 昆布とれんこん煮物 カリフラワー梅和え 味噌汁
	6/8 (土)	6/9 (日)	6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)
朝食	ご飯 あじ塩焼き 白菜としらす炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ハムエッグ ふきとたけのこ塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稻荷煮 青梗菜と舞茸炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれとかぶ煮物 人参と豆苗炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ピーマンとツナ中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 すき昆布炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き 竹輪ともやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 ビーフン炒め レアチーズケーキ 味噌汁	ご飯 赤魚つけ焼き 茄子の肉みそ炒め レアチーズケーキ 味噌汁	炊き込みご飯 おでん風煮物 キャベツとウインナー炒め 長芋とめかぶ醤油和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ ぜんまい炒め煮 たまごレタスのサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 帆立風味フライ バナナフルーツミックス のっぺい汁	ご飯 筑前煮 キャベツと干しエビ炒め 卵の花サラダ すまし汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 卵の花サラダ みかん缶
夕食	ご飯 肉じゃが ブロッコリーと海老コンソメ炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 とんかつ ひじきと枝豆煮物 春雨中華和え 味噌汁	ご飯 さけ塩焼き ふきとはんぺん炊き合わせ 焼き茄子 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜炒め かぼちゃ甘辛煮 オクラとかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き セロリとハム炒めもの オクラからし和え 味噌汁	ご飯 赤魚煮つけ 春雨炒め ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁	ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め 冬瓜と豆腐かにあんかけ いんげん胡麻和え 味噌汁
	6/15 (土)	6/16 (日)	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金)
朝食	ご飯 たまご焼き 玉ねぎとアスパラコンソメ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子といんげん煮物 大根きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 茄子みぞれ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稻荷煮 アスパラとベーコン炒め 漬物 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 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 海老かつ ズッキーニの肉みそ炒め マンガブリン 味噌汁	ご飯 ハンバーグ ほうれん草としめじ炒め カリフラワーとパプリカのマリネ ミニ煮込みうどん	ご飯 白身魚フライ 竹輪ともやし炒め カステラ 味噌汁	ご飯 肉豆腐 青梗菜とエリンギ炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 あじ南蛮漬け 鶏ごぼう 小松菜とからし和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き かぶと帆立煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 たら味噌つけ焼き 麻婆豆腐 胡瓜ごま酢和え 中華スープ
夕食	ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 小松菜と鶏肉ソーセージ炒め 白和え 中華スープ	ご飯 さば味噌煮 五目うの花 オクラ梅和え すまし汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 かぼちゃ甘辛煮 枝豆とかにかま和え物 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん含め煮 菜の花彩り和え すまし汁	ご飯 焼き餃子 ミズ油炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 コロッケ もやしと干しエビ炒め カリフラワーからし和え 刺身 まぐろ・帆立 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 人参と豆苗炒め さつま芋とおからマヨネーズ和え 味噌汁
	6/22 (土)	6/23 (日)	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)
朝食	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 玉ねぎとエリンギ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 たまご焼き すき昆布炒め煮 ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 きんぴられんこん 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 ほうれん草コンソメ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし(みそ味) 焼きウインナー 野菜炒め 納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 野菜炒め 納豆 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 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	炊き込みご飯 筑前煮 ブロッコリーと海老コンソメ炒め いちごプリン 味噌汁	ご飯 肉じゃが ふきとさつま揚げ炒め 大根なます 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け レタスサラダ 白桃缶	ご飯 たら野菜あんかけ 茶碗蒸し 枝豆と干しエビの和え物 味噌汁	ご飯 照り焼き風つくね 切干大根の煮物 冷ややつこ 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き アスパラとベーコン炒め カリフラワーとパプリカのマリネ ミニけんちんうどん	ツナサンド デニッシュパン シチュー 野菜サラダ 果物(メロン)
夕食	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 牛肉とピーマン甘辛炒め 長いもと胡瓜醤油和え 味噌汁	ご飯 赤魚塩焼き ビーフン炒め 春菊ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ ミズ油炒め 焼き茄子 味噌汁	ご飯 豚肉団子 セロリとエリンギ炒め モロヘイヤなめ茸和え 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き 茄子と牛肉の甘辛炒め ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 肉団子照り煮 胡瓜ともずく酢の物 刺身 まぐろ 中華スープ	ご飯 豚肉生姜焼き ひじきと枝豆煮物 みょうがと春雨の甘酢和え 味噌汁
	6/29 (土)	6/30 (日)					
朝食	ご飯 肉団子とかぶ煮物 きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 竹輪ともやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳					
昼食	ご飯 牛肉バラ焼き風 人参とセロリ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 あじ塩焼き ぜんまい炒め煮 アイス風デザート のっぺい汁					
夕食	ご飯 赤魚つけ焼き 白菜とえび中華炒め 菜の花おから和え 味噌汁	ご飯 鶏肉甘酢あんかけ かぼちゃ甘辛煮 春菊ピーナッツ和え 味噌汁					

	7/1 (月)	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)	7/5 (金)	7/6 (土)	7/7 (日)
朝食	ご飯 鮭つけ焼き キャベツと干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子とかぶ煮物 野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 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 ピーマンとツナ中華炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ 玉ねぎと魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 えびしんじょと根菜煮 いんげんときのご炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー ニラもやし炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ 大根きんぴら カステラ 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き カニクリームコロッケ 胡瓜ごま酢和え すまし汁	ご飯 たらまヨネーズ焼き 小松菜とぼたん竹輪炒め カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 海藻サラダ 杏仁フルーツ	ご飯 かれい煮つけ ビーフン炒め アイス風デザート 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 冷ややっこ オクラのなっと昆布和え 味噌汁	ご飯 天ぷら キャベツと豚肉炒め セタデザート ミニ冷やしめん
夕食	ご飯 えび餃子 冬瓜と豆腐かにあんかけ ほうれん草からし和え 中華スープ	ご飯 かれいきのごあんかけ ズッキーニとウインナー炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め ひじき炒め煮 なめこと大根酢の物 味噌汁	ご飯 鶏唐揚げ 牛肉とごぼうしぐれ煮 菜の花彩り和え 刺身 まぐろ	ご飯 鶏肉の照り焼き セロリとアスパラ炒め 枝豆と干しエビの和え物 コンソメスープ 味噌汁	ご飯 八宝菜 ズッキーニと鶏肉のキムチ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	ご飯 さばつけ焼き すき昆布炒め煮 長芋と醬油昆布和え 味噌汁
	7/8 (月)	7/9 (火)	7/10 (水)	7/11 (木)	7/12 (金)	7/13 (土)	7/14 (日)
朝食	ご飯 炒り豆腐 青梗菜と舞茸炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれとかぶ煮物 エリンギの塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き 昆布とれんこん煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー キャベツと干しエビ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き アスパラとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き 白菜と魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め福荷煮 大根たらこ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 白身魚フライ 牛肉とピーマン甘辛炒め 焼き茄子 味噌汁	ご飯 あじ南蛮漬け がんと含め煮 白和え 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 冬瓜と帆立煮物 カフェオレプリン 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 ほうれん草とコーン炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ツナサンド デニッシュパン かぼちゃクリーム煮 ペパーリーフサラダ 果物 (メロン)	ご飯 牛肉と茄子甘辛炒め ひじき炒め煮 小松菜からし和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け レタスサラダ フルーツミックス
夕食	ご飯 焼き餃子 先生から ブロックリーと帆立コンソメ炒め 煮豆 味噌汁	ご飯 筑前煮 かぼちゃ甘辛煮 白菜からし和え 味噌汁	ご飯 チーズハンバーグ 揚げ茄子みぞれ煮 さつまいも甘煮 味噌汁	ご飯 たら味噌つけ焼き 春雨炒め ごぼう胡麻ヨネーズ和え 刺身 まぐろ	ご飯 さば味噌煮 ごぼうと竹輪炒め煮 豆の五目煮 すまし汁	ご飯 鶏唐揚げ ひき肉とキャベツの重ね蒸し みょうがと胡瓜甘酢和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 野菜炒め 春菊胡麻和え 味噌汁
	7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)	7/20 (土)	7/21 (日)
朝食	ご飯 かに高野と野菜煮 青梗菜とウインナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごじ ほうれん草と舞茸炒め のり佃煮 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 もやしとハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 枝豆しんじょと根菜煮 キャベツ中華炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き ふぎとたけのご塩きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き きんぴらごぼう のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	炊き込みご飯 あじ塩焼き モロヘイヤなめ草和え どらやき 味噌汁 海の日	ご飯 肉豆腐 ぜんまい炒め煮 フルーチェ・パイン 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き 牛肉と野菜甘辛炒め りんごゼリー 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き セロリと海老炒め 煮豆 胡瓜なます 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 胡瓜ともずく酢の物 カフェオレプリン 味噌汁	ご飯 赤魚野菜あんかけ 人参と豆苗炒め 冷やしトマト 味噌汁	ご飯 メンチカツ 小松菜からし和え 冷ややっこ 味噌汁
夕食	ご飯 チキントマト煮 ブロックリーと海老コンソメ炒め 胡瓜と春雨酢の物 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き ズッキーニの肉みそ炒め 長芋醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが 白菜としらす炒め カリフラワーおから和え わかめスープ	ご飯 かれい煮つけ 肉野菜炒め 煮豆 刺身 まぐろ すまし汁	ご飯 野菜コロッケ 牛肉とごぼう炒め 香菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 えび餃子 すき昆布炒め煮 さつま芋とおからマヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 ジャーマンポテト 焼き茄子 味噌汁
	7/22 (月)	7/23 (火)	7/24 (水)	7/25 (木)	7/26 (金)	7/27 (土)	7/28 (日)
朝食	ご飯 肉詰め福荷煮 ささげと魚肉ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ほうれん草と椎茸バター醤油炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー もやしと干しエビ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たら味噌つけ焼き 白菜中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 昆布とごぼう煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 いんげんとウインナー炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き キャベツとしめじ炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 かれいきのごあんかけ 夏野菜と豚肉中華炒め アイス風デザート 味噌汁	ご飯 トマトハンバーグ いんげんおから炒め 白和え 味噌汁	ご飯 チキンカレー 福神漬け 海藻サラダ 果物 (メロン)	炊き込みご飯 帆立と根菜醤油煮 茶碗蒸し わかめとかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の柔らか煮 セロリとエリンギ炒め アポカドポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚つけ焼き 胡瓜と帆立中華和え 水ようかん 豚汁	ご飯 牛肉ねぎ塩炒め ひじき炒め煮 エッグタルト (先生から) 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 五目うの花 トマトサラダ 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 大根きんぴら 胡瓜オイマヨ和え すまし汁	ご飯 うなぎかば焼き 茄子とそぼろ煮 南瓜と豆の甘煮 すまし汁	ご飯 牛肉甘辛炒め 焼売あんかけ キャベツ胡麻和え 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き ビーフン炒め 胡瓜のなっと昆布和え 味噌汁	ご飯 鶏唐揚げ 切干大根の煮物 菜の花ピーナツ和え わかめスープ	ご飯 あじ甘酢あんかけ 小松菜とぼたん竹輪炒め 胡瓜梅和え 味噌汁
	7/29 (月)	7/30 (火)	7/31 (水)				
朝食	ご飯 信田煮 アスパラコンソメ炒め 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 つみれといんげん煮物 キャベツとベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳				
昼食	ご飯 酢豚風肉団子 焼き茄子 果物 (マンゴー) 味噌汁	ツナサンド ブランデーケーキ シチュー 水菜サラダ フルーツミックス	ご飯 煮込みハンバーグ セロリとアスパラ炒め 和菓子 (赤のカーネーション) 味噌汁				
夕食	ご飯 かれい煮つけ 春雨炒め 春菊ごま和え 味噌汁	ご飯 牛肉バラ焼き風 青梗菜と舞茸炒め マカロニサラダ すまし汁	ご飯 さばつけ焼き 冬瓜冷やしかにあんかけ 胡瓜ともずく酢の物 味噌汁				