

令和6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6年11月27日(水) 14:00~14:45

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

合浦町民生委員 1名

特別養護老人ホームささえ 介護支援専門員

生活相談員

管理栄養士

グループホーム合浦 職員 2名

グループホーム港町 管理者 1名

入居者家族 1名

グループホームポータウン 管理者 1名

(報告内容)

1. 行事報告(別紙ささえ便り参照)

10月から11月に紅葉狩りを行いました。青森市やむつ市の中学生が職場体験に来てくれました。職員も声掛けが丁寧となり、良い影響になりました。

さつま芋は根っこだけでした。焼き芋会では『ユニバース』という畑で調達しています。扉から焼き芋の良い匂いが施設内に入って、続々と入居者が玄関に集まってきました。蒸してから焼いて提供しています。普段はソフト食を食べている方にも見守りをしながら美味しく食べてもらいました。

2. 入居者様の状況(11/27現在)

入居者数は25名で女性19名、男性6名となっています。

平均介護度は4.0 平均年齢は89歳となっています。

3. 待機者数

現在の待機者は8名です。

4. 事故報告、ヒヤリハット

10月 事故報告 1件 ・病気の影響による左大腿骨骨折

ヒヤリハット なし

11月(11/26現在)

事故報告・ヒヤリハット なし

5. 研修

内部研修 10/16『看取り』『褥瘡予防』

11/20『身体拘束・虐待防止』『事故防止』

6. 今後の予定

- ・12/25 クリスマス会。ご家族にもお知らせし観覧可能とします。去年も観覧可能としましたが、インフルエンザの流行期となり中止しました。今年も状況によっては中止となります。
- ・日程はまだ決まっていますが、12月にコロナの予防接種を行います。コロナは希望者のみとなっています。
- ・1月は新年会を行います。日程はまだ決まっています。

7. 厨房より（別紙参照）

『食事』が皆で話をするきっかけとなっています。献立だと物寂しく見えてしまうという意見もありましたが、食材を色々工夫しています。寄せ鍋風の魚料理が人気です。「これだと食べる」言う方も多いです。季節の食材を取り入れて提供し、話題づくりにしています。

包括より

- ・イベントなどでの入居者の楽しそうな表情が印象的です。家族参加のイベントやワクチン接種も良いです。インフルエンザなど感染症はどこかしらで流行ります。限りなく感染対策を行ってもらって、感染者が出ても最小限に抑えられるようにできればいいと思います。

相馬町町会長より

- ・大変良くやっている。

西門町町会長より

- ・食事を見ても家のより良いと思う。陸奥湾で最近地震が起きているが、今まで聞いた事がなかった。大きな地震の場合、5m以上の津波がくるとハザードマップに書かれている。来た場合の対処をどうするか日常的に考えて訓練していく必要がある。津波がきても何もできないではなく、短時間に何ができるのかを考えていってください。

介護支援専門員より

- ・BCPを作る際に、港町地区に系列が4施設あるので、平屋のささえはグループホーム合浦に避難とした。危機管理課にも相談したが、津波想定区域外に避難と言われている。それは佃中学校とか小柳までと結構な距離になっている。寝たきりの入居者を短時間でどう避難させるのか、というのはなかなか困難な問題だと思う。合浦団地が一時避難所に指定されたのでそこまで逃げようということにしました。そうなった場合は各町内にも協力してもらいたいです。3.11以降は水害・地震の避難訓練が必要となり行っています。いざという時に動けるように話し合いや訓練をしています。

今後も続けていきます。

特養ホーム ささえ 厨房よりお知らせ



誕生日の方が「茶碗蒸しとあんこのデザートが食べたい!」とのことで、栗の入った茶碗蒸しとこしあんのソースをかけたデザートを提供。「バッチグー!」と喜んでいただけました。

誕生日の方に何が食べたいか聞き取りに伺うとほとんどといっていいくらい「栗の入った茶碗蒸し」と要望をいただきます。

他には「ケーキでなくていいはんで味ご飯(炊き込みご飯)がいいな」と話される方も。聞き取りをしていると「あれ、私だけケーキも果物も食べたいじゃ」「果物より刺身でないが?」など盛り上がることもあり楽しい「何食べる会議」が始まることもあります。

「豚肉と生揚げの炒め物」「かぼちゃいとこ煮」「焼き茄子」どうしても献立名で見ると少しさみしく感じられます。実際に提供するものは、炒め物には玉ねぎやにら、焼き茄子はたっぷりの長ねぎと小口ねぎを入れるなどいろいろな食材をとれるようにしています。



☆ ★ これからの予定献立 (一部) ★ ☆

12/1 (日) 昼食
ご飯
赤魚野菜あんかけ
きのこ昆布炒め煮
果物(りんご)
豚汁



冷めにくい
あんかけ
などの献立が多くなります

12/6 (金) 朝食
ご飯
つくねと里芋照り煮
もやしとかにかま炒め
ひきわり納豆
牛乳
味噌汁



12/9 (月) 夕食
ご飯
寄せ鍋風煮物
(たら、肉団子と野菜)
れんこん炒め煮
アボカドポテトサラダ
味噌汁

朝食は夏場以外は温かい副食2品を提供しています。



ありがとうございます!

菊をたくさんいただいたので、なめ茸入りのおろし和え、ほうれん草と菊の胡麻和え、味噌汁にて提供させていただきました。「わぁ〜秋だの」「菊って食べれるんだか、わ、初めてだ」と旬の味に盛り上がりつつ召し上がっていただきました。

デザートはたまに季節の果物とあんドーナツ、和菓子(ねりきり)といったお菓子との盛り合わせにして提供しています。果物があまり好きではないと話される方も盛り合わせの量だと食べてくださることが多いです。



ウサギの耳っぽくしたはずがカエルのような・・・?



朝食

昼食

夕食

	10/1 (火)	10/2 (水)	10/3 (木)	10/4 (金)	10/5 (土)	10/6 (日)	10/7 (月)
朝食	ご飯 炒り豆腐 大根きんぴら 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじ塩焼き にら野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれとごぼう含め煮 アスパラとウイナー炒め 漬物 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 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 鮭塩焼き もやし野菜炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 白菜干しエビ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と根菜煮 五目うの花 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉照り焼き 青梗菜と魚肉ソーセージ炒め プリン 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃ甘辛煮 わかめとかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚つけ焼き 切り干し田舎煮 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 果物 (柿)	ご飯 トマトハンバーグ 玉ねぎと茄子甘辛炒め 枝豆とかにかま和え物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉唐揚げ 冬瓜と帆立きめ煮 モロヘイヤおかか和え ミネストローネ	ご飯 かれい煮つけ ぜんまい炒め煮 菜の花彩り和え 味噌汁
夕食	ご飯 ほっけつけ焼き 生揚げの生姜味噌煮 胡瓜ごま酢和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 豆腐つくね カリフラワーからし和え 味噌汁	ご飯 キャベツメンチ 春雨炒め 焼き茄子 刺身 まぐろ 味噌汁	ご飯 さば塩焼き 人参と豆苗炒め 昆布巻き 味噌汁	ご飯 えび餃子 ひじき炒め煮 秋色白和え 中華スープ	ご飯 たらみぞれ煮 すき昆布煮 ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁	混ぜご飯 おでん風煮物 肉野菜炒め 煮豆 味噌汁
	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)	10/14 (月)
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 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 きんぴらごぼう ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き れんこんとちくわ炒め煮 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし ピーマンとツナ中華炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウイナー いんげんときのご炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き ほうれん草とコーン醤油炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 筑前煮 焼売あんかけ 春雨甘酢和え 味噌汁	ご飯 帆立と根菜醤油煮 いんげんとウイナー炒め みょうがとくらげの中華和え 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	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 牛肉とズッキーニ炒め 冬瓜と豆腐かにあんかけ 玉ねぎのおから和え 味噌汁	炊き込みご飯 かれい生姜煮 茶碗蒸し 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 マンゴープリン
夕食	ご飯 牛肉バラ焼き風 大豆五目煮 長芋醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 人参和え たまごサラダ すまし汁	ご飯 八宝菜 南瓜と豆の甘煮 菜の花からし和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ロールキャベツ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き ビーフン炒め ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 焼き餃子 ふきとさつま揚げの煮物 オクラと海藻の青じそ和え 味噌汁	ご飯 海老カツ 里芋ひき肉あんかけ もずくとみょうが三杯酢和え 味噌汁
	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)	10/20 (日)	10/21 (月)
朝食	ご飯 たら味噌つけ焼き すき昆布炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 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 帆立と里芋含め煮 茄子とさつま揚げの味噌炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 きのこ昆布炒め煮 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 白菜とエリンギ炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉甘醤油炒め キャベツと干しエビ炒め 水ようかん 味噌汁	ご飯 さば塩焼き かぶと枝豆しんじょの煮物 春雨とくらげの中華和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 洋風野菜コンソメ炒め りんごゼリー 味噌汁	ご飯 あじ甘酢あんかけ 豆腐つくね 春菊ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 牛肉と野菜炒め さつま芋と金時豆の甘煮 わかめとかにかま酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚つけ焼き 揚げだし豆腐きのこあんかけ ほうれん草おかか和え すまし汁	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 キャベツとしらす炒め バナナフルーツミックス オニオンスープ
夕食	ご飯 チキン南蛮 アスパラと魚肉ソーセージ炒め 菜の花おかか和え 味噌汁	ご飯 酢豚風肉団子 カニクリームコロッケ 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 かれい煮つけ 冬瓜そぼろ煮 ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	混ぜご飯 おでん風煮物 野菜炒め 胡瓜と枝豆の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚フライ ズッキーニとセロリ炒め カリフラワーからし和え 中華スープ	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 長いもとオクラ塩昆布和え 味噌汁
	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26 (土)	10/27 (日)	10/28 (月)
朝食	ご飯 高野豆腐と海老の玉子とし 舞茸とごぼう炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 信田煮 白菜とかにかまどろみ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 小松菜とウイナー炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き アスパラ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 野菜炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬菜煮物 野菜炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉とズッキーニ炒め 揚げ茄子みぞれ煮 春雨甘酢和え 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き ブロッコリーと帆立コンソメ炒め 白和え 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け マカロニサラダ 果物 (柿)	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 青梗菜と舞茸炒め カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	たまごサンド デニッシュパン シチュー レタスサラダ みかん缶	ご飯 焼き鳥 (先生から) かぶと豆腐かにあんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンバター醤油炒め 焼き茄子 味噌汁
夕食	ご飯 寄せ鍋風煮物 ぼたん竹輪ともやし炒め もずく酢の物 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 いんげんおかか炒め 春菊ごま和え 味噌汁	ご飯 かれいきのこあんかけ 人参和え 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 茄子キムチ炒め 昆布巻き すまし汁	ご飯 たらみぞれ煮 ビーフン炒め ブロッコリーおかか和え 味噌汁	ご飯 ほっけつけ焼き 切り干し大根の煮物 枝豆とみょうが和え物 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 キャベツとベーコン炒め 胡瓜おから和え すまし汁
	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)				
朝食	ご飯 えびつみれと根菜煮 いんげんおかか炒め ひきわり納豆 64-19=45 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし 舞茸とごぼう炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き 白菜とハムコンソメ炒め 漬物 味噌汁 牛乳				
昼食	ご飯 さば塩焼き 焼売あんかけ わかめとかにかま酢の物 かきたま汁	ご飯 酢豚風肉団子 五目うの花 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉照り焼き トマトサラダ ハロウィンデザート ドーナツと柿 パンキンスープ				
夕食	ご飯 豚肉甘醤油炒め 生揚げの胡麻味噌煮 カリフラワーからし和え 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き ひじきと高野豆腐煮物 モロヘイヤなめ茸和え 味噌汁	ご飯 石狩鍋風煮物 ズッキーニ炒め 大根なます 味噌汁				

	11/1 (金)	11/2 (土)	11/3 (日)	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)
朝食	ご飯 目玉焼き れんこん炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 ピーマンとツナ中華炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれといんげん煮物 小松菜とハム炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 さばつけ焼き 茄子とさつま揚げの味噌炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー 大根とかにかまどろみ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子焼き 昆布と舞茸炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 アスパラ炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 トマトハンバーグ 大豆五目煮 オクラのなつと昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 春雨炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	炊き込みご飯 かれい煮つけ 茶碗蒸し 菜の花なめ茸和え 味噌汁 文化の日	ご飯 ポークカレー 福神漬け ベビーリーフサラダ ミックスフルーツ	ご飯 たら味噌つけ焼き ひじき炒め煮 カリフラワーおから和え さつま汁	ご飯 赤魚野菜あんかけ 冬瓜と肉団子煮物 カステラ (先生から) 味噌汁	ご飯 肉じゃが ピーマン炒め ブロッコリーオイマヨ和え 味噌汁
夕食	ご飯 エビフライ ぜんまい炒め煮 ブロッコリーおから和え 味噌汁	ご飯 焼き餃子 アスパラと鶏肉ソーセージ炒め 長いも醤油昆布和え 青梗菜のスープ	ご飯 筑前煮 大根きんぴら いんげんピーナツ和え 味噌汁	ご飯 牛肉とズッキーニ甘辛炒め キャベツと干しエビ炒め もずく酢の物 味噌汁	ご飯 八宝菜 麻婆茄子 胡瓜とくらげ中華和え わかめスープ	ご飯 鶏肉から揚げ 人参と豆苗炒め ふきと帆立酢味噌和え 味噌汁	ご飯 ほっけ塩焼き かぶとがんとも含め煮 玉ねぎのおから和え すまし汁
	11/8 (金)	11/9 (土)	11/10 (日)	11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)
朝食	ご飯 たまごとし キャベツとしらす炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰め稲荷煮 ぼたん竹輪ともやし炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 えびしんじょと根菜煮 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き いんげんおから炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き きんぴらごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね照り煮 菜の花とかにかま炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 たまごとし 竹輪ともやし炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 えびカツ ほうれん草バター炒め 焼き茄子 味噌汁	ツナサンド デニッシュパン コーンシチュー サンチュサラダ 白桃缶	ご飯 かれい煮つけ きんぴられんこん さつまいもと金時豆の甘煮 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 信田煮 わかめとかにかま酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉生姜焼き ふきとさつま揚げの煮物 小松菜わさび和え 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き にら野菜炒め ごぼう胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 海藻サラダ フルーツミックス
夕食	ご飯 牛肉ときのこ甘辛炒め かぼちゃ煮物 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 ロールキャベツ 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 鶏肉ねぎ塩焼き 焼売あんかけ カリフラワーとパプリカのマリネ 味噌汁	ご飯 牛肉とピーマン甘辛炒め ズッキーニ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 冬瓜とはんぺん煮物 もずく酢の物 味噌汁	ご飯 酢豚肉団子 セロリと海老炒め 白和え 味噌汁	ご飯 寄せ鍋風煮物 青梗菜と牛肉のきくらげ炒め 胡瓜ごま酢和え 味噌汁
	11/15 (金)	11/16 (土)	11/17 (日)	11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)
朝食	ご飯 ベーコンエッグ ほうれん草と舞茸炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚つけ焼き すき昆布煮 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と冬瓜煮物 ピーマンとツナ中華炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 もやしと鶏肉ソーセージ炒め 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 目玉焼き 茄子とさつま揚げの味噌炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 あじつけ焼き すき昆布煮物 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 骨ありにしん塩焼き 玉目の花 菊おろし和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ カニクリームコロッケ カリフラワーからし和え 味噌汁	ご飯 かれい野菜あんかけ ちくわとごぼう炒め 果物 (りんご) 味噌汁	ご飯 鶏肉ときのこクリーム煮 いんげんおから炒め 冷やしトマト コンソメスープ	ご飯 さば味噌煮 ひじき炒め煮 大根となめこ酢の物 味噌汁	照り焼きチキンサンド デニッシュパン かぼちゃクリーム煮 水菜サラダ 果物 (りんご)	ご飯 焼き餃子 麻婆豆腐 春雨とくらげの中華和え ワンタンスープ
夕食	ご飯 鶏肉と根菜醤油煮 キャベツとハム炒め 長芋醤油昆布和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 大根とほたてを含め煮 菜の花彩り和え 味噌汁	ご飯 牛肉すき煮 春雨炒め 小松菜ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 帆立風味フライ ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 えびカツ 舞茸とごぼう炒め さつま芋と玉ねぎのおから和え 味噌汁	ご飯 豚肉ねぎ塩焼き 人参と豆苗炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉ときのこ甘辛炒め 切り干し大根の煮物 モロヘイヤなめ茸和え 味噌汁
	11/22 (金)	11/23 (土)	11/24 (日)	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)
朝食	ご飯 たまごとし キャベツとベーコン炒め 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 えびつみれと根菜煮 いんげんときのご炒め ひきわり納豆 味噌汁 牛乳	ご飯 赤魚塩焼き 青梗菜としらす炒め煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 かれい煮つけ 竹輪とピーマン炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 五目たまご焼き 冬瓜とつみれ煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 かに高野と野菜煮 キャベツとハムコンソメ炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	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	炊き込みご飯 筑前煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 勤労感謝の日	ご飯 ビーフカレー 福神漬け レタスサラダ 果物 (バナナ)	ご飯 豚肉と生揚げ味噌炒め かぼちやいとこ煮 焼き茄子 味噌汁	ご飯 鶏肉照り焼き アスパラと鶏肉ソーセージ炒め カステラ (先生から) さつま汁	ご飯 鶏肉のから揚げ 生揚げの胡麻味噌煮 春菊ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 さばつけ焼き ブロッコリー塩昆布炒め 菜の花彩り和え すまし汁
夕食	ご飯 豚肉生姜焼き かぶと枝豆しんじょの煮物 アボカドポテトサラダ すまし汁	ご飯 ほっけつけ焼き じゃがいもそぼろ煮 もずく酢の物 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 野菜キムチ炒め 昆布巻き 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 焼きビーフン トマトサラダ コンソメスープ	ご飯 八宝菜 うずらあり 牛肉とごぼうしぐれ煮 カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 たらマヨネーズ焼き 大豆とひじきの煮物 みょうがとくらげの中華和え 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の柔らか煮 揚げ出し豆腐あんかけ 干しエビとオクラ和え物 味噌汁
	11/29 (金)	11/30 (土)					
朝食	ご飯 目玉焼き 白菜とかにかまどろみ煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 焼きウインナー かぶと帆立煮物 漬物 味噌汁 牛乳					
昼食	ご飯 肉じゃが 春雨炒め サンチュサラダ 味噌汁	ご飯 おでん風煮物 肉野菜炒め 白和え すまし汁					
夕食	ご飯 エビフライ ズッキーニとベーコン炒め 長芋めかぶ和え 味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 麻婆茄子 煮豆 味噌汁					