



献立のお知らせ



令和 2年 5月 24日～ 令和 2年 6月 6日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 なす味噌汁  鶏の照り焼き 味噌れんこん金平 もやしの しそ風味和え	ご飯 里芋味噌汁 豚肉の卵とじ  焼き餃子  菜の花の 塩昆布和え	ご飯 豆腐味噌汁 めばるの味噌煮 きゃべつの 和風炒め オクラのおかか和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 塩麴チキン唐揚げ 白菜ソテー  卵サラダ	ご飯 卵スープ  かれのいの パン粉焼き チンゲン菜の塩焼き きゃべつの ごまサラダ	ご飯 なめこ味噌汁  ほっけの みりん漬焼き スパゲティサラダ かぼちゃの 含め煮	ご飯 しめじスープ スペイン風オムレツ 炭火焼きつくね 野菜の ごま風味和え
31	1	2	3	4	5	6
中華丼  わかめ味噌汁 しゅうまい 豆サラダ	ご飯 ふき味噌汁 鶏肉のトマト煮 サラダステーキ  もやしサラダ	ご飯 大根味噌汁 鮭の 味噌バター焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の くるみ和え	かき揚げそば  蒸し物のあんかけ ザーサイの 和えもの	ご飯 スープ  豆腐の そぼろあん包み チンゲン菜の ピリ辛炒め カリフラワーサラダ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鯖の甘辛煮 小松菜の油炒め めかぶ酢 	ご飯 えのき味噌汁 干草焼き おからフライ マカロニ サラダ 

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

**** 『唾液の働き』 について ****

- 唾液には
- ①お口の粘膜を潤し、お口を滑らかにする働き
 - ②消化を助ける働き
 - ③飲み込みを助ける働き
 - ④味を感じやすくする働き
 - ⑤お口の中を清潔に保つ働き
 - ⑥酸によって溶けた歯を修復する働き

唾液の分泌量は一般的に加齢に伴って減少する傾向にあります。ストレスや疲れ、薬の副作用によっても減少すると言われています。お口の中の湯気やネバネバ感を感じたら、こまめな水分補給を心がけ嚙む回数を増やしたり、唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。



牛丼のお肉が柔らかくてとても美味しかったです。好き嫌いなく何でも食べますよ。

太田 儀蔵 様

※メニュー
 ご飯・豆腐味噌汁
 牛丼風煮・山くらげの炒め物
 もずく酢

