



献立のお知らせ



令和 4年 1月 2日 ~ 令和 4年 1月 15日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 とろろ昆布味噌汁 銀鮭の漬け焼き かぼちゃの煮つけ きんとん 一口昆布	ご飯 ふき味噌汁 鶏肉の松風焼き 人参の真砂煮 もずく酢	ご飯 チンゲン菜スープ ポークカレー 白菜の 梅おかか 和え 福神漬	ご飯 豆腐味噌汁 さめの生姜味噌焼き 根菜の炒り煮 もやしの 磯辺和え	ご飯 板麩清し汁 貝焼きみそ風卵とし 春雨ソテー モロヘイヤの 辛子和え	ご飯 けの汁 ざんぼうの 塩麴焼き 白菜ソテー 菜の花の くるみ和え	ご飯 野菜スープ ポークチャップ アスパラソテー ごぼうサラダ
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 焼きのりの清し汁 蒸し鶏の ごま味噌かけ ビーフン炒め もやしの しそ風味和え	ゆかりご飯 大根味噌汁 銀鮭の塩焼き 里芋の土佐煮 小松菜の ごま和え 成人の日	ご飯 きのこ汁 マヨ玉カツと クリームコロッケ 炊き合わせ オクラの磯辺和え	ご飯 モロヘイヤスープ ハヤシライス ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきと れんこんの炒り煮 煮豆	ご飯 小松菜味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラの カレー風味炒め さつま芋サラダ	醤油ラーメン 肉だんご ほうれん草の ナムル風

※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。

**** 『高齢者の食事②』 について ****

今回は加齢に見合った「食べやすい食事」についてお話したいと思います。誰でも身体に様々な変化が起こり、思うように食事がとれなくなることで楽しみを損ない、食べる意欲や食欲の低下につながります。

※食欲を高める方法

調理の工夫・・・加熱時間やとろみなどの工夫でとても柔らかくなり食べやすくなります。

盛り付けの工夫

- ・・・大皿に盛られた料理は「こんなに食べられない」と食欲を減退させてしまう事があるので、始めから小分けで提供したり、彩りを加えたり「見た目」の工夫をしましょう。

会話をしながら食事をする事で、食事の時間が楽しくなります。できるだけ誰かと一緒に食べるようにしましょう。



メンチカツも
コロッケも大好きです。
どれもみんな美味し
かったですよ。

仲原 ミエ 様

※メニュー

ご飯・卵味噌汁
メンチカツとカニクリームコロッケ
アスパラとピーマンのソテー・マカロニサラダ



藤崎町社協デイサービスセンター