



# 献立のお知らせ



令和 3年 12月 19日～ 令和 4年 1月 1日

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 ぜんまい味噌汁 黒目抜の照り焼き 味噌金平炒め さつま芋サラダ	いか焼きそば えのぎ茸の清し汁 肉団子 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 大根葉味噌汁 ひき肉と にらの卵焼き なすの揚げ浸し 豆サラダ	ご飯 卵味噌汁 ぎんぼうの 塩麹焼き 昆布の炒め物 かぼちゃの甘煮	ご飯 里芋味噌汁 さめの煮付け きゃべつの 和風炒め モロヘイヤの 酢みそ和え	ご飯 コーンポターージュ 手作りハンバーグ ポテトグラタン 大根サラダ	炊き込みピラフ しめじスープ 星コロッケと えびフライ カリフラワーの サラダ
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 棒心味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み もやしと しばわかめの 和え物	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の 味噌漬け焼き ミニ貝柱の卵とじ 白菜の おかか和え	ご飯 大根味噌汁 スタミナポーク かぼちゃの小倉煮 小松菜の 辛子和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 豆腐の磯辺揚げ きゃべつの生姜和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 八宝菜 焼き餃子 もやしの 中華和え	年越しそば ミニ山かけ丼 茶碗蒸し	元日 青菜ご飯 鱈汁 天ぷら盛り合わせ 大根生酢 黒豆

※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①』 について \*\*\*\*

高齢者にとっての「食事」は、栄養を摂るため、という意味あいだけのものではありません。「食べること」は、生きる上で重要な身体機能をフル回転させるのと同時に、食を通じた様々な触れ合いが高齢者にとっての生きる喜びや楽しみにつながり、生活の質を高める重要な役割を果たしています。

※食べ物への刺激による体への影響

食べ物を口に入れ、噛んで飲み込む

↓  
味覚、視覚、触覚、温覚、臭覚、聴覚が働く

↓  
口腔内からの感覚により、中枢神経を介して消化・吸収・代謝まで連動して作用がおこり、生命力や免疫力、代謝機能に大きな影響を与えます。

※加齢に見合った「食べやすく、且つおいしい食事」が必要となります。

今回はその食事の内容についてご紹介します。



肉豆腐がとても美味しかったですよ。お腹いっぱいになりました。

横山 一志 様

※メニュー

ご飯・とろろ昆布味噌汁  
肉豆腐・もやしのピーナッツ和え  
さつま芋の甘煮



藤崎町社協デイサービスセンター