


# 週間予定献立表 令和7年2月 → 3月



	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) ほっけの漬け焼 いんげんの香り炒め	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) かつとじ 南瓜のあん煮	ごはん 味噌汁(かぶ) たらのパター醤油焼き 春雨炒め	<b>ポークカレー</b> コンソメスープ(白菜) 福神漬 	ごはん 味噌汁(卵、葱) 鶏肉の回鍋肉風 コロッケ	ごはん 味噌汁(麩、葱) かれないのみぞれ煮 キャベツのソテー
	さつまいもサラダ <b>フルーツカクテル</b>	白菜と春菊の二色和え <b>ミルクデザート(いちご)</b>	ブロッコリー胡麻ドレ和え <b>白桃缶</b>	海藻の中華サラダ <b>パインゼリー</b>	ほうれん草ごま和え <b>オレンジ</b>	菜の花おかか和え <b>プリン</b>
	Kcal 619 蛋白質 24.7g 脂質 19.7g 炭水化物 87.8g 食塩 2.3g	Kcal 549 蛋白質 16.3g 脂質 11.5g 炭水化物 94.6g 食塩 2.6g	Kcal 550 蛋白質 21.3g 脂質 13.8g 炭水化物 87.0g 食塩 2.5g	Kcal 577 蛋白質 18.6g 脂質 15.4g 炭水化物 90.5g 食塩 3.5g	Kcal 588 蛋白質 23.5g 脂質 14.3g 炭水化物 92.4g 食塩 2.6g	Kcal 489 蛋白質 24.6g 脂質 6.7g 炭水化物 83.7g 食塩 2.6g

## 誤嚥を誤嚥性肺炎に 発展させないために



水分や食べ物でむせることはありませんか？むせることを「誤嚥」と言います。誤嚥すると肺炎を起こしたり、食事や水分量が減り栄養状態が悪化してしまいます。

誤嚥を誤嚥性肺炎に発展させない予防策として、3つの方法をご紹介します。

①口腔内を清潔に保ち、細菌の少ない口を保つこと ②誤嚥そのものを減らす工夫をすること。③体力をつけること。

たとえ誤嚥しても、強い咳で吐き出す力や細菌感染に対する体力・免疫があれば、肺炎のリスクは低下させられます。また、料理や飲み物は、とろみをつけたり、ゼリーにしたりすると飲み込みやすい食事となります。最近誤嚥することが多くなったと感じる方は、お気軽に相談してください。

	2月24日(月) 振替休日	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)
昼食	<b>親子丼</b> すまし汁(豆腐、葱) 	ごはん 味噌汁(さつまいも) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め	<b>かしわそば</b> 	ごはん 味噌汁(はんぺん、葉大根) カレイのチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) さわらの香味焼き リヨネーズポテト	ごはん 味噌汁(キャベツ) 照り焼きつくね 五目豆
	冬瓜のかにあんかけ みかんヨーグルト	玉葱の甘酢和え <b>バナナ</b>	海鮮しゅうまい <b>マスカットゼリー</b>	カリフラワーのピクルス <b>フルーツチェ(いちご)</b>	オクラの磯和え <b>黄桃缶</b>	小松菜煮びたし <b>杏仁豆腐</b>
	Kcal 543 蛋白質 21.0g 脂質 13.9g 炭水化物 82.3g 食塩 2.3g	Kcal 482 蛋白質 19.3g 脂質 8.4g 炭水化物 84.4g 食塩 2.0g	Kcal 525 蛋白質 21.8g 脂質 15.5g 炭水化物 75.2g 食塩 2.6g	Kcal 536 蛋白質 23.4g 脂質 9.4g 炭水化物 88.7g 食塩 2.6g	Kcal 500 蛋白質 20.3g 脂質 9.9g 炭水化物 81.1g 食塩 2.2g	Kcal 602 蛋白質 22.8g 脂質 10.4g 炭水化物 92.4g 食塩 2.9g

## 栄養いっぱい 青魚



さば、さんま、いわし、あじなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気に かかりにくくする働きもあります。秋から冬にかけて、青魚は脂がのっておいしくなります。美味しく身体に良い青魚の良質な栄養素をしっかり摂りましょう。