



ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております

はあむふもあたご
 ティサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
		 自慢の味ですヨ♪			1 ごはん 先負 みそ汁 牛肉と青梗菜炒め 厚揚げの煮物 切り干し大根	2 ごはん 仏滅 みそ汁 ミックスフライ 麩の煮物 もやしとハムのサラダ
3 大安 	4 ごはん 赤口 みそ汁 ロールキャベツ ウインナー炒め 南瓜のサラダ	5 ごはん 先勝 みそ汁 豆腐の中華あんかけ ミートボール かぶのくず煮	6 ごはん 友引 みそ汁 ハンバーグ スクランブルエッグ スパゲティーサラダ	7 ごはん 先負 みそ汁 唐揚げ ジャーマンポテト 小松菜のお浸し	8 ごはん 仏滅 みそ汁 鯖の味噌煮 南瓜のチーズ焼き えんどう豆のお浸し	9 チャーハン 大安 中華スープ 餃子 ブロッコリーサラダ
10 赤口 	11 ごはん 先勝 みそ汁 白身魚南蛮漬け ぜんまい煮 わさび菜の和え物	12 ごはん 友引 みそ汁 山菜の天ぷら 厚焼き玉子 梅風味サラダ	13 梅しらす丼 先負 みそ汁 なすの揚げ浸し ごごみの胡麻和え	14 ごはん 仏滅 みそ汁 鯖の香草焼き 筍の煮物 ポテトサラダ	15 山菜おこわ 大安 みそ汁 野菜コロッケ なすの味噌炒め 春キャベツのサラダ	16 ごはん 赤口 みそ汁 秋刀魚の塩焼き うどのきんぴら 茎わかめのサラダ
17 先勝 	18 ごはん 友引 みそ汁 肉じゃが たまごサラダ ほうれん草の胡麻和え	19 ごはん 先負 みそ汁 鮭のホイル焼き 五目おから 大根なます	20 ごはん 仏滅 みそ汁 春野菜のポトフ ホタテフライ のり酢和え	21 ハヤシライス 大安 野菜スープ はんぺんバター フレンチサラダ	22 ごはん 赤口 みそ汁 鶏肉と春野菜の煮物 炒り豆腐 マカロニサラダ	23 ごはん 先勝 みそ汁 揚げだし豆腐 きのこソテー ひじき煮
24 友引 	25 ためきうどん 先負 五目豆 菜の花からし和え 	26 シーフードカレー たまごスープ チキンナゲット 和風サラダ	27 ごはん 大安 みそ汁 鯖の塩焼き たまご巾着 五目きんぴら	28 ごはん 赤口 みそ汁 豚のしょうが焼き いんげんピーナッツ和え ナムル	29 昭和の日 先勝 ごはん みそ汁 八宝菜 えびシュウマイ バンサンスー	30 ごはん 友引 みそ汁 オムレツ ラタトゥイユ コールスローサラダ

4月にお誕生日を迎えられるお客様よりリクエストをいただきました。(赤字のメニュー)
 5日 鈴木様、7日 池田様、14日 太田様、
 18日 館脇様、22日 中村様、25日 渡辺様、

お口の健康

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こります。お口のトラブルから、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)や口腔乾燥症(ドライマウス)にかかりやすくなるので、十分に気をつけましょう。

- ◀ 予防のポイント ▶
- ◆かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する
 - ◆こまめに水分補給をする
 - ◆うがいの回数をふやす
 - ◆室内の温度・湿度に気をつける

