



# 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

**はあむふるあたご**  
 テイサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

<p><b>お口の健康</b> 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。</p> <p>《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</p>		<p><b>昼食やおやつ 作りの様子</b></p> 		<p>1 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 小松菜の煮浸し ウインナー炒め</p>		
<p>2 </p>	<p>3 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 <b>カレーの煮魚</b> 筍の煮物 マカロニサラダ</p>	<p>4 わかめごはん みそ汁 野菜コロッケ 厚揚げの煮物 のり酢和え</p>	<p>5 ごはん みそ汁 チキンの照り焼き 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ</p>	<p>6 わかめごはん みそ汁 チンジャオロース ひじき煮 いんげんのピーナツ和え</p>	<p>7 そぼろ丼 みそ汁 おまかせナムル</p>	<p>8 鉄板焼きそば 野菜スープ フランクフルト</p> 
<p>9 </p>	<p>10 ごはん みそ汁 肉豆腐 菜の花の辛し和え 厚焼きたまご</p>	<p>11 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 <b>赤魚の煮物</b> 春かぶのサラダ アスパラバター</p>	<p>12 ゆかりごはん すまし汁 鮭の塩焼き 新じゃがのきんぴら オクラのツナ和え</p>	<p>13 ごはん みそ汁 鱈のつけ焼き 小松菜の梅和え ぜんまい煮</p>	<p>14 <b>リクエストメニュー</b> ごはん <b>のっぺい汁</b> ほっけの塩焼き ワサビ菜の和え物</p>	<p>15 わかめごはん 春野菜のポトフ ホタテフライ ポテトサラダ</p>
<p><b>春の旬菜と山菜フェア</b></p>						
<p>16 </p>	<p>17 醤油ラーメン 餃子</p> 	<p>18 <b>リクエストメニュー</b> <b>赤飯</b> お吸い物 鯖の塩焼き 大根とさつま揚げの煮物 春キャベツのサラダ</p>	<p>19 ハヤシライス 野菜スープ 和風サラダ</p> 	<p>20 ごはん みそ汁 ロールキャベツ きのごバター炒め 春雨サラダ</p>	<p>21 ごはん みそ汁 肉じゃが エビ焼売 ほうれん草の胡麻和え</p>	<p>22 ごはん みそ汁 肉団子の甘辛煮 茄子のみそ炒め フレンチサラダ</p>
<p>23 </p>	<p>24 海老ピラフ ミネストローネ ミートボール コールスローサラダ</p>	<p>25 ごはん コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草バター マッシュポテト</p>	<p>26 ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 小松菜の炒め煮 南瓜のサラダ</p>	<p>27 中華丼 みそ汁 エビシュウマイ</p> 	<p>28 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 <b>豚の生姜焼き</b> 南瓜の煮物 お浸し</p>	<p>29 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 <b>鯖の味噌煮</b> はんぺんバター なめ草あえ</p>
<p>30 </p>	<p>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)  <b>3日</b> 鈴木様、<b>11日</b> 近藤様、佐藤様、  <b>14日</b> 太田様<b>18日</b> 石見様、<b>28日</b> 中村様、</p>		<p>おしるせ 大面小学校の子どもたちが育てた、『こしいぶき』30kgをご寄付頂きました！      頂きました、お米は焚いて提供しますので、よく嚼んでお召し上がりください。</p>		<p>      ありがとう      ございました</p>	