



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	
	1 ごはん みそ汁 にしんの生姜煮 カブのトロトロ煮 青梗菜のお浸し	2 ごはん みそ汁 肉団子の中華煮 レバニラ炒め 高菜の胡麻和え	3 ごはん みそ汁 回鍋肉 青菜と豆腐のとろみ煮 竹の子と木耳のナムル	4 お花見御膳 ごはん みそ汁 天ぷら盛り合わせ べっこう煮 菜の花のお浸し	5 ふわとろ親子丼 みそ汁 和風豆サラダ	6 ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 厚揚げの白だし煮 ごぼうのきんぴら	
7 	8 ごはん みそ汁 鱈の南蛮漬け 豚肉と根菜の塩だれ からし菜のおかか和え	9 牛丼 みそ汁 青梗菜のツナ和え	10 ごはん みそ汁 菜の花入りコロッケ ツナとブロッコリーの和えも 根菜マリネ	11 ごはん みそ汁 鶏肉のオニオンソース 麩の味噌煮込み 筍とからし菜のお浸し	12 ごはん みそ汁 鮭つみれのホワイトソース 薩摩芋と豚肉のごま味噌煮 京うの花	13 ごはん みそ汁 甘口ブルコギ 里芋といんげんの煮物 キャベツの赤しそ和え	
14 	15 ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーと木耳のネギ塩 からし菜のおかか和え	16 ごはん みそ汁 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 薩摩芋の甘露煮 茄子といんげんの生姜あん	17 ビビンバ丼 みそ汁 コールスロー	18 ごはん みそ汁 あぶらかれの照煮 蓮根とこんにやくのそぼろ煮 ほうれん草と切干大根のナムル	19 ごはん みそ汁 やわらか豚の生姜焼き はんぺん小松菜の煮びたし 彩りなます	20 ごはん みそ汁 肉団子のうす葛煮 カリフラワーのカレー炒め もやしのみょうが和え	
21 	22 ポークカレー 野菜スープ ツナとキャベツの和え物	23 郷土料理メニュー ごはん みそ汁 鹿児島とんこつ風 南瓜の含め煮 キャベツの浅漬け	24 ごはん みそ汁 かに玉風お魚つみれ 高野豆腐の野菜餡かけ 小松菜のおろし和え	25 ごはん みそ汁 白身魚のラタトゥイユ カリフラワーのバジルソース ナムル	26 ごはん 鶏肉のクリームシチュー カレーコロッケ 白菜サラダ	27 ごはん みそ汁 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 からし菜の大豆ミート和え	
28 	29 混ぜご飯献立 あさりと筍の混ぜご飯 みそ汁 がんもといんげんの煮物 白菜のなめ苺和え うずらまめ	30 ごはん みそ汁 鶏肉と枝豆のオイスター炒め 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜の花の和え物					<p>自慢の味ですよ</p> <p>リクエストメニュー</p>

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

