

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



はあむるむる なたご
モイサーピスセンターさかえ



ちらし寿司を作りますよ〜☆
美味しくな〜れ!

6	7	8	9	10	11	12				
7 ごはん みそ汁 肉団子の中華煮 豆腐と青菜のとろみ煮 ポテトサラダ	8 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグトースト 南瓜の含め煮 小松菜のおろし和え	9 ごはん みそ汁 ちらし寿司 すまし汁 お花見御膳	10 ごはん みそ汁 鶏肉のオニオンソース 臭たくさんコンソメ煮 キャベツと菜花のわさびマヨ	11 ごはん みそ汁 イロシのつみれ煮 肉じゃが ほうれん草の胡麻サラダ	12 ごはん みそ汁 トビツリ丼 みそ汁 ほうれん草の炒り卵和え	13 ごはん みそ汁 ソーポ-茄子 マヨコー-のカニカマ揚げ 白菜の生姜和え	14 ごはん みそ汁 すまし汁 サバの赤味噌煮 はんぺんと青菜の煮浸し さつま芋と豆の醤油仕立て			
13	14	15	16	17	18	19				
20 ごはん みそ汁 にしの生姜煮 里芋と小松菜の炒め煮 人参しりしり	21 ごはん みそ汁 肉団子の薄くず餃 中華風春雨 白菜サラダ	22 ごはん みそ汁 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 紅白なます	23 ごはん みそ汁 鶏かいた海鮮包み さつま芋と豚肉のごま味噌煮 紅白なます	24 ごはん みそ汁 タラの甘酢あん 白菜と豚肉の炊き合わせ ほうれん草と大豆のごま和え	25 ごはん みそ汁 鶏のから揚げ べっこう煮 五目豆	26 ごはん みそ汁 あぶらからしいの照り煮 豚肉と根菜の塩だれ 若布と胡瓜の酢の物	27 ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ ツナとマヨコー-のオイル和え サラダ風ポテト卵の花	28 ごはん みそ汁 白身魚のラタトゥイユ風 大根のカニ風味あん 木耳と人参の中華サラダ	29 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 焼きビーフン からし菜の大豆ミート和え	30 ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん 焼きビーフン からし菜の大豆ミート和え

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、お口のほたらぎ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



★唾液の役割

唾液には「虫菌を防ぐ」「飲み込みやすくする」「消化を助ける」「食べ物の味がよくわかる」「粘膜を保護し、言葉の発音が楽に出来る」など、良い事が沢山ありますよ

