




# 予 定 献 立 表

2021年2月16日～2月28日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (火)	ご飯・ツナのおろし和え 白菜五目煮・みそ汁・ふりかけ	焼きそば・ふかひれスープ フルーツ・牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ セロリのきんぴら・みそ汁・佃煮	1671
17日 (水)	バターロール・ミルクロール・マーガリン・牛乳 巣ごもり卵・クラムチャウダー・フルーツ	カレーライス 大根サラダ・ヨーグルト和え	ご飯・鮭の南蛮漬・お浸し かぶのあんかけ・なめこ汁 	1838
18日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ ブロッコリークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚照煮・みそ汁 きのこソテー・ごま和え	ご飯・和風ポークソテー・人参グラッセ ゆかり和え・みそ汁	1750
19日 (金)	ご飯・牛肉大和煮缶(*非常食より) 切昆布と竹輪煮・みそ汁・漬物	煮込みうどん・スイートポテト フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・酢の物 ふきのうま煮・みそ汁	1500
20日 (土)	胚芽ロール・レースンロール・マーガリン 目玉焼・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の利休焼・ひじき煮 おろし和え・みそ汁	ご飯・肉豆腐・三色野菜和え物 みそ汁・漬物	1771
21日 (日)	ご飯・納豆・麩の卵とじ みそ汁・佃煮	お茶漬け・はさみ揚げ ババロア・フルーツ・牛乳	ご飯・あじの塩焼 ポテト煮付・お浸し・みそ汁	1702
22日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉香味だれ・南瓜煮付 みそ汁・漬物	ご飯・ぶり大根・うどのきんぴら 酢の物・みそ汁	1767
23日 (火)	ご飯・しらすねぎ炒り卵 きゃべつ和え物・みそ汁・梅干	かき揚げそば・ねぎぬた フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉オレンジソース ポテトサラダ・みそ汁・漬物	1706
24日 (水)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ きのこスープ・牛乳・フルーツ	ご飯・豚肉生姜焼・みそ汁 フルーツサラダ・漬物	ご飯・コロケ盛り合わせ おろし和え・けんちん汁	1714
25日 (木)	ご飯・あじの干物 ひじき煮・みそ汁	バターロール・ソフトフランス・マーガリン グラタン・サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい照焼 長芋の白煮・ごま和え・みそ汁	1709
26日 (金)	ご飯・鮭缶玉葱のせ・みそ汁 ぜんまい油揚げ・ふりかけ 	山菜きのこうどん・フルーツ・牛乳 肉まんorミニクレープ【選択食】	ご飯・えびフライ・佃煮 茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁 	1807
27日 (土)	パン・マーガリン・ウィンナーソテー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	牛丼・深山和え・みそ汁 	ご飯・さばみそ煮orさばみりん干し【選択食】 きんぴら風・磯香和え・千草碗	1723
28日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参の煮物 みそ汁・佃煮	ラーメン・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・いわしのパン粉焼・お浸し ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	1712

## ～歯の健康 3～

### 【3】口腔トラブル予防法！

歯周病は、歯垢(細菌の固まり)によって歯茎が炎症を起こすことから始まります。口の中で、細菌はバイオフィルムという薄い膜を作って歯に張り付いています。バイオフィルムは薬品が効きにくいので、毎日の丁寧な歯磨きや定期的に歯科で清掃してもらうことが有効な予防法です。また、糖尿病などの全身疾患がある場合、身体の防御機構が低下することで歯周病になりやすくなりますので、生活習慣病などの病気にも気をつけながら、前回の“悪習慣リスト”の行動をしないよう心がけることが大切です。

歯ぎしりや食いしばりの予防法としては、睡眠時にマウスピースを装着し上下の歯が直接当たらないようにする方法が有効ですが、簡単にできる方法として「腹式呼吸法」や「自己暗示法」があります。

- 腹式呼吸法…寝る前に体全体をリラックスさせ、緊張による歯ぎしりを改善させる効果がある。
- 自己暗示法…寝る前に「歯ぎしりをしたら目を覚ます！」といった自己暗示をかけることで、長時間の歯ぎしりを防止することに繋がる。

\*26日昼と27日夕の選択食は19日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

