

【 献立表 】

令和 4 年 9 月 25 日～ 9 月 30 日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設ユーアイピラ

	9月25日(日曜日)	9月26日(月曜日)	9月27日(火曜日)	9月28日(水曜日)	9月29日(木曜日)	9月30日(金曜日)
朝	ロールパンH29 ミネストローネ チーズグリーンサラダ りんご缶 ヤクルトカロリー-half	ミルク雑炊 高野豆腐の煮物 黒花豆 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 和風ロールキャベツ もやしの華風和え ふりかけ 味噌汁(麩・わかめ) ヤクルトカロリー-half	青菜雑炊 大根と豚肉の煮物 さつまいもレモン煮 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 ウィンナーソテー おくら胡麻和え いりこみそ 味噌汁(里芋・ねぎ) ヤクルトカロリー-half	塩雑炊 厚揚げの煮付け 金時煮豆 パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half
昼	チャーハン 春菊とイカの中華風和え 磯風味スープ 桃缶 	米飯 赤魚の塩麹焼き ほうれん草と豚肉のソテー 吸物(そうめん・ねぎ) キウイフルーツ	米飯 豚肉の大葉チーズ焼き 切干大根からし和え 味噌汁(青梗菜・椎茸) ぶどう缶	クロックムッシュー ツナサラダ 人参のポタージュ アロエ缶 	とろろそば(竹輪天のせ) なすのつくね焼き マンゴー缶 	米飯 カレイのさっぱりトマトボン酢 ひじきの利休煮 味噌汁(かぶ) 杏缶 
おやつ	黒胡麻プリン <b>手作り</b> 	栗ぜんざい 	牛乳 バームロール	あんドーナツ	抹茶ミルクプリン <b>手作り</b>	豆腐のレアチーズケーキ風 <b>手作り</b>
夕	米飯 タラの甘酢あんかけ 大根と昆布の煮物 味噌汁(生揚げ・もやし)	米飯 揚げ鶏の和風ソース カリフラワーのピーナッツ和え 味噌汁(かぼちゃ・揚げ)	米飯 白身魚のタルタルソース 豆腐とエビの炒め物 味噌汁(玉葱・しめじ)	米飯 鶏肉の黒糖甘酢あん ブロッコリーかにかま煮 味噌汁(生揚げ・えのき)	米飯 かじきの生姜醤油焼き 白菜と豚肉の炒め物 味噌汁(キャベツ・椎茸)	チキンカレー 白菜サラダ ヨーグルト
栄養成分	1494kcal 食塩 6.8g	1494kcal 食塩 5.1g	1497kcal 食塩 6.7g	1484kcal 食塩 6.0g	1495kcal 食塩 8.7g	1497kcal 食塩 6.9g

# 栄養メモ オーラルフレイルについて

口腔機能の軽微な低下や食の偏り等の口の衰え（オーラルフレイル）があると、低栄養や、身体機能の衰えに繋がってしまいます。

## オーラルフレイルの概念図



※オーラルフレイル Q&A より引用 著者：平野浩彦、渡邊裕

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください（栄養課）

お口の機能の衰えは、口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます！毎日の生活でお口の機能を鍛えていきましょう！

## 毎日の生活でオーラルフレイル予防！

### お口の体操



### 歯磨き・入れ歯磨き



出典 岡山市ふれあい公社

### 定期的な歯科受診



### バランスの良い食事

