



【 献立表 】

令和 4 年 11 月 27 日～ 11 月 30 日



療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイピラ

	11月27日(日曜日)	11月28日(月曜日)	11月29日(火曜日)	11月30日(水曜日)
朝	ロールパンH29 トマトシチュー ソーセージとキャベツのサラダ 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	味噌雑炊 ソーセージ炒め 昆布豆 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 いんげんのひき肉味噌いため 鮭おろし 梅びしお 味噌汁(豆腐・わかめ) ヤクルトカロリー-half	卵とにらの雑炊 さつまいもと豚肉の煮物 野菜豆 りんご缶 ヤクルトカロリー-half
昼	天津飯 小松菜からし和え 味噌汁(豆腐・かいわれ) 桃缶	焼きそば 南瓜しゅーまい マンゴー缶 群雲汁 	ドライカレー 温玉サラダ 牛乳 りんご 	炊き込みごはん 鶏肉のくわ焼き れんこん田舎煮 吸物(とろろ昆布) バナナ
おやつ	プリン	カフェオレミルク 苺シュクレ	エクレア	ぶるぶる豆乳もち(抹茶)
夕	米飯 豚しょうが煮 大根旨煮 味噌汁(もやし・にら)	米飯 カレイの海苔焼き かぶとベーコンのソテー 味噌汁(麩・わかめ)	米飯 鶏肉の南部焼き 白菜とさつまいもの煮物 味噌汁(里芋・油揚げ)	米飯 鯖の文化干し焼き ねばねば和え 味噌汁(生揚げ・もやし)
栄養 分	1人分 - 1484kcal 食塩 8.2g	1人分 - 1492kcal 食塩 8.7g	1人分 - 1487kcal 食塩 7.1g	1人分 - 1493kcal 食塩 6.4g

栄養メモ

誤嚥性肺炎の予防

加齢とともに噛む機能や飲み込む機能は低下していきます。これらの機能が低下すると誤嚥性肺炎になる可能性が高まります。機能が低下しても誤嚥性肺炎になりにくい体作りを目指しましょう。



誤嚥性肺炎チェック





1つでも当てはまる場合は誤嚥性肺炎のリスクがあります

- 食事中や食後にむせる・咳こむ
- のどがゴロゴロする
- 飲み込んだ後ガラガラ声になる
- 痰が多い
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
- 口の中が乾燥している
- 歯磨きなどの口腔ケアをしない
- 熱が出やすい



誤嚥にはむせの症状が出ない場合もあるのでむせ以外のチェック項目にも注意が必要です。

誤嚥性肺炎予防のポイント

- ①適度な運動で**筋力UP**
→ むせた時に咳でしっかり排出する力をつける 
- ②水分をしっかり取って**脱水予防**
→ 口の中の乾燥を防ぐ 
- ③**歯磨き**を丁寧に行う
→ 口の中の細菌を減らす 
- ④栄養をしっかり取って**免疫力UP**
→ 誤嚥した時に肺炎になりにくい 

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)