

よく噛んでゆっくり食べましょう

★「よく噛む」ことの大切さ★

上手に噛むことができないと、誤嚥（ごえん）しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響したり、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。また、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。

食べることは誰にとっても楽しいこと。

好き嫌いなく何でも食べる

旬の食材

新米 さんま いわし 鮭
きのご類 にんじん チンゲン菜
じゃがいも さといも さつまいも
かき りんご なし くり



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 (月)	さんまのごま焼き きのご御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) ペイクドさつまいも なし	さつまいも、米、ラムネ、ごま、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	なし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.3 g カルシウム 269 mg
03 (火)	鶏のレモン焼き フランスパン 豆乳スープ さつまいもサラダ	フランスパン、さつまいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム	いよかん、はくさい、えのきたけ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、食塩	ハム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 25.6 g カルシウム 185 mg
04 (水)	鶏肉のごまみそ焼 御飯 すまし汁(だいこん・あげ) れんこんと厚揚げの炒め煮 エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、ミニのりすけ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、だいこん、れんこん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 384 mg
05 (木)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 豆腐スープ(青菜) きゅうりとツナの酢の物 スティックゼリー	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きまつな、にんじん、にら、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、中華だし、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	サンワルドのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 195 mg
06 (金)	なすとピーマンのなべしぎ 御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) かぶときゅうりのサラダ 牛乳	米、油、砂糖、さつまいも、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム鉄入りえびせん、油揚げ	なす、かぶ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 152 mg
07 (土)	肉うどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん	豚肉(ばら)	野菜ジュース、オレンジ、ねぎ	かつお・昆布だし汁	ハッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 35 mg
10 (火)	おべんとうの日						
11 (水)	肉じゃが 御飯 すまし汁(白菜・えのき) 揚げなす ヨーグルト(ブルーベリー)	米、じゃがいも、しらたき、ミニのりすけ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(スキムミルク)、豚肉(ばら)	なす、はくさい、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 300 mg
12 (木)	【ワールドメニュー】 韓国風のり巻き〜キンパ〜 鶏のから揚げ わかめスープ(コーン) いちごゼリー	米、いちごゼリー、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、牛肉(ばら)	ほうれんそう、コーン、だいこん(たくあん)、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、しょうが、にんにく	焼肉のたれ甘口、しょうゆ、食塩、中華だしの素	サンワルドのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 30.5 g カルシウム 195 mg
13 (金)	きのこのハヤシライス(手作り) クロック ブロッコリーの三色サラダ 牛乳	米、押麦、油	牛乳、牛肉(もも)、ハム鉄入りえびせん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、コーン	ハヤシルウ、酢、食塩、こしょう	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 146 mg
14 (土)	サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース	食パン、マヨネーズ	ハム、ツナ油漬缶、スライスチーズ	野菜ジュース、バナナ、きゅうり、レタス、いちごジャム		ハッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 124 mg
16 (月)	ラーメン(豚肉・キャベツ) 肉まん バナナ	生中華めん、肉まん、ラムネ、ごま油	牛乳、豚肉(肩)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 176 mg
17 (火)	【お誕生会メニュー】 なすのミートスパゲティー コーンスープ ペイクドじゃが お豆腐ケーキ	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、米粉	牛乳、牛豚合いびき肉、絹ごし豆腐、卵	たまねぎ、なす、コーン、にんじん、カットわかめ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	ハム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 202 mg
18 (水)	豚肉のしょうが焼き 御飯 麩のすまし汁(えのき) チンゲン菜のあえ物 エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	米、ミニのりすけ、焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちりめんじゃこ	たまねぎ、チンゲンサイ、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 329 mg
19 (木)	中華風ローストチキン 御飯 なら卵スープ もやしのナムル ホワイトゼリー	米、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、カールビス、卵	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	サンワルドのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 202 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (金)	豆腐の肉あんかけ くりごはん みそ汁(こまつな・なめこ) きゅうりの酢の物(みかん) 牛乳	米、ゆでくり、もち米、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム鉄入りえびせん、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、だいこん、こまつな、なめこ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ねぎ、カットわかめ、ごまぶ(だし用)、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 214 mg
21 (土)	牛丼 野菜ジュース りんご	米、油、砂糖	牛肉(ばら)	野菜ジュース、りんご、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん	ハッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 35 mg
23 (月)	さけの塩焼き わかめ御飯 みそ汁(切干し・里芋) ほうれん草の白あえ りんご	米、ラムネ、さといも、ねりごま、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 251 mg
24 (火)	ちゃんぽんラーメン ちくわ磯辺焼き ブロッコリーのごまあえ	生中華めん、米粉、油、すりごま、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩)	ブロッコリー、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 203 mg
25 (水)	【鹿児島県ご当地メニュー】 鶏飯 さつま揚げ あべかわいも エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	米、さつまいも、ミニのりすけ、砂糖、油	牛乳、さつま揚げ、鶏ささ身、きな粉	マンゴー、だいこん(たくあん)、万能ねぎ、干しいたけ	鳥からだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 9.9 g カルシウム 306 mg
26 (木)	キッズピピンパ キャベツとはるさめの中華スープ トマトの和え物 スティックゼリー	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	もやし、ほうれんそう、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	サンワルドのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 207 mg
27 (金)	カレーライス スパゲティサラダ ブロッコリーのごまあえ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、すりごま	牛乳、豚肉(ばら)、ハム鉄入りえびせん、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ	カレーウ、しょうゆ	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 25.7 g カルシウム 178 mg
28 (土)	サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース	食パン、マヨネーズ	ハム、ツナ油漬缶、スライスチーズ	野菜ジュース、バナナ、きゅうり、レタス、いちごジャム		ハッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 164 mg
30 (月)	いわしの塩焼き さつま芋御飯 五目みそ汁(さといも・だいこん) はるさめともやしのソテー 柿	米、さつまいも、ラムネ、さといも、はるさめ、ごま油	牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かき、もやし、にんじん、だいこん、コーン、ごぼう、にら、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 211 mg
31 (火)	【ハロウィンメニュー】 鶏肉のマーマレード焼き ロールパン おばけポトフ かぼちゃサラダ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ヨーグルト(スキムミルク)	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、マーマレード	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ハム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.5 g カルシウム 194 mg