守礼の里だより

平成25年 8月号

＝発行者＝
施設長
島袋勝徳

満天の星空のもと、守礼の里に咲いた笑顔の花火！

○その他の写真は、誌面後半の「夕涼み七夕企画～ゆんたくナイト～」ギャラリーをご覧下さい。

写真：平成２５年度 特養「夕涼み七夕企画～ゆんたくナイト～」より　平成２５年７月６日

お待たせしました！
開催日時決定！

9/7(土)

平成25年度
守礼の里納涼祭り
PM６：30開演
(守礼の里駐車場特設会場)

今年度も、上記の日程で「平成２５年度守礼の里納涼祭り」の開催を予定してます。ご家族の皆様、地域の皆様が一同に集う、年に一度の大切な機会です。※詳細は後日、改めて案内致します。（介護ｽﾃｰｼｮﾝより）

日	曜日	8月期行事予定など
1	木	六月ｶﾝﾁｰ　訪問歯科（東浜） ※納涼祭実行委
2	金	
3	土	土用の丑
4	日	全館WAX清掃（ディ・その他）
5	月	全館WAX清掃（かりゆが） Dr回診
6	火	全館WAX清掃（うりわか・がじまる）
7	水	琉大口腔外科・Dr回診 管理職会議
8	木	全館WAX清掃（にらてぃ・さんにん） ※納涼祭実行委・訪問歯科（東浜）
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	Dr回診
13	火	旧七夕
14	水	産業通り会※駐車制限あり　Dr回診 ●救急救命法講習会14:30～●
15	木	終戦記念日　訪問歯科（東浜） 主任会議・各種委員会※納涼祭実行委
16	金	訪問理容室10:00～ 夜間想定防災訓練14:30～
17	土	
18	日	
19	月	ｳﾝｹｰ 栄養カンファ・Dr回診
20	火	
21	水	ｳｰｸｲ　琉大口腔ケア・Dr回診 ※ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ休業
22	木	訪問歯科（東浜） ※納涼祭実行委
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	拘束（褥瘡）委員会　Dr回診
27	火	かよう倶楽部・特養園内研修①
28	水	Dr回診 排泄ケア向上委員会
29	木	※納涼祭実行委
30	金	特養園内研修②
31	土	

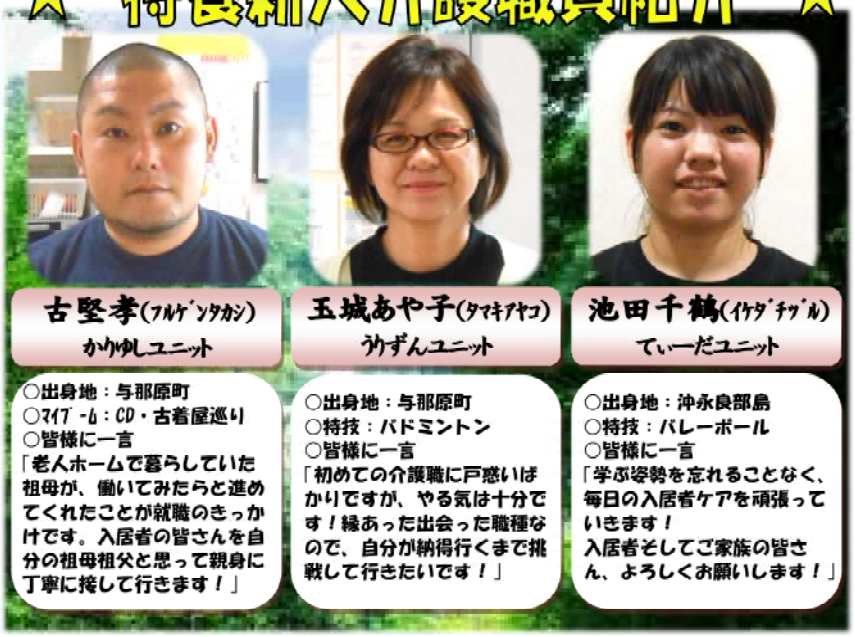
～　各連絡事項およびお知らせ　～

ユニットWAX大掃除・タンス整理について

8月期に、定例の「全館WAX大掃除」を予定しております（作業日程は左記の行事予定表参照）。面会時には、ご迷惑をお掛けするかと思いますがご了承下さい。また、ご家族の皆様、お忙しい最中とは存じますが、ご都合のよろしい時で構いませんので、タンス並びに室内の整理整頓へのご協力をお願いいたします。皆の力を合わせて、気持ち良い環境を作りましょう！

（ユニット職員より）

★　特養新人介護職員紹介　★



古堅孝（ﾌﾙｹﾞﾝﾀｶｼ）
かりゆしユニット

○出身地：与那原町
○ﾏｲﾌﾞｰﾑ：CD・古着屋巡り
○皆様に一言
「老人ホームで暮らしていた祖母が、働いてみたらと進めてくれたことが就職のきっかけです。入居者の皆さんを自分の祖母祖父と思って親身に丁寧に接して行きます！」

玉城あや子（ﾀﾏｷｱﾔｺ）
うりずんユニット

○出身地：与那原町
○特技：バドミントン
○皆様に一言
「初めての介護職に戸惑いばかりですが、やる気は十分です！縁あった出会った職種なので、自分が納得行くまで挑戦して行きたいです！」

池田千鶴（ｲｹﾀﾞﾁﾂﾞﾙ）
てぃーだユニット

○出身地：沖永良部島
○特技：バレーボール
○皆様に一言
「学ぶ姿勢を忘れることなく、毎日の入居者ケアを頑張っていきます！
入居者そしてご家族の皆さん、よろしくお願いします！」

（参議院議員）不在者投票を行いました。

去る７月１６日に参議院通常選挙「不在者投票」を実施いたしました。皆さん緊張した面持ちで、投票に臨んでおられました。入居者約２０名の皆さんが投票された"清き一票"。その想いは必ずや国政に届くことでしょう！

守礼の里ホームページ運営再会について

昨年２月から長期間に渡り休止状態にありました「守礼の里ホームページ（右図）」の運営を再会いたしました。先月広報誌に添付いたしました収支決算書等の詳細な資料等も掲載しております。今後は、地域の皆様へ積極的に情報発信に努めて参ります。機会があればご覧ください。（広報委員会）

URL http://shureinosato.com/

うりずん・わかなち　ユニットだより

「上半期3大ニュース」

皆さんこんにちは、広報誌へ二回目の投稿させて頂くことになりました、わかなちユニットの菅原です。とは言っても何を書いていいものやら・・。悩みに悩み抜いた末、（まだまだ気が早いのですが）私の今年の3大ニュースを記述したいと思います。

【第三位】毎晩の楽しみ、大好きなビールを「ノンアルコールビールに変えた」事。これは言うまでもなく、健康のためです。休肝日を作らなきゃと思いつつ、毎晩楽しくおいしくビールを堪能してきました。しかし、最近気になってきた年齢と身体のことを考え、挑戦してみました。これが思いのほか美味しくて満足しています。

【第二位】欲しくて欲しくてたまらなかった「介護福祉士資格を取得」できたことです。昨年の夏に、介護福祉士国家試験の実技試験免除に必要な「介護技術講習」を受講するために専門学校へ通いました。また、その後も少しずつ勉強を重ね受験に望んだ結果、めでたく「合格」することができました。勉強方法や参考書を譲ってくれた松田さん、お守りをプレゼントしてくれた吉村さん、前日の遅い時間まで模擬テストを行ってくれた糸数課長、移乗介助のポイントを教えてくれた大城リーダー。支えてくれた皆さんに感謝します。「介護福祉士」の名に恥じないよう「あったか介護」をめざし日々成長していきたいと思います。

【第一位】「初孫の誕生」です。私は、妊娠中そして出産に向けて変化していく娘の姿を目の当たりにしても、「おばあちゃんになる」実感は湧かず、普段通りノホホンと生活しておりました。しかし、無事に生まれてきた孫に出会ったとたん、とても愛おしくて、その成長が楽しみでなりません。娘から定期的に送られてくる孫の動画や写真に目を細め、自然とこぼれて溢れだしていく微笑み。これが「おばあちゃん」の感覚なのでしょうね。

以上、菅原上半期3大ニュースをお届けしました。

（わかなちユニット介護職員　菅原京子）

「うりずんタイム」

夏本番を迎えた沖縄、灼熱の太陽の様に、うりずんユニットの職員や入居者の皆様もギラギラしています。

まず、7月3日は玉那覇琴代さん96歳の誕生日を祝いました。職員の手料理を楽しんで頂きたいと思い、中庭でホットプレートを使用しての肉料理！ジューシーな香りが食欲をそそり、皆さん普段以上に良く食べる！主役の琴代さんも「おいしい、立派やな」とご満足な様子で、宮平春子さんからは「ミートンや」とまさかの英語が飛び出し、泉川トミ子さんは、職員が驚くほど、ポテトを召し上がっていました。義理の姉妹の大城ヨシさんやユニットの入居者から、祝福された琴代さんは、優しい笑顔で「ありがとうね」と喜ばれていました。

7月8日はおやつ時間にかき氷大会！宮城リーダーを筆頭に皆さんの目の前で、チカラ一杯かき氷製造機を回しました。夏の暑さを吹き飛ばす、かき氷の味、外の風、雰囲気は、最高でした。次回は「流しそうめん」を計画中ですので、乞ご期待！

翌日7月9日は宮平春子さん、前田信子さん、久貝トヨさんと一緒に、近所のローソンまでお散歩。職員は「暑い～日焼けする」と弱音を吐いていましたが、青い空と太陽に力をもらった三名様は暑さなんぞ気にせず、目的地まで元気ハツラツで向かっていました。到着後は、店内を散策し「今こんなお菓子あるの！買って食べよう！」とそれぞれ食べたいものを店内で召し上がりました。

7月期は、時間や職員の人数に余裕がある日を狙って、企画や外出を行うことが出来ました。これからも明るく楽しい生活を送って頂けるよう、職員一同頑張ります。

（うりずんユニット介護職員　東江裕一）

にらいかない・てぃーだ ユニットだより

「いつもいつも みへていろ」

皆さん初めまして。4月に入社し、現在てぃーだユニットで働いております池田千鶴です。

入社当初は、覚える事、学ぶことがたくさんあり緊張の毎日でした。しかし、ユニット職員、そして入居者の方々が温かく迎え入れてくれたお陰で、4ヶ月経過した現在は、日々楽しく忙しく過ごしています。

私は鹿児島県の出身です。4年前に沖永良部島という離島から介護の専門学校に通う為に沖縄へやって来ました。「鹿児島」といっても、沖縄にとても近い離島で、自然環境や気候も似ています。方言についても、沖縄方言と発音が似ている部分もありますが、やはり沖永良部独特な表現が多いと感じます。

例えば、日常的に使われる「こんにちは」や「ありがとう」は沖縄方言では「ハイサイ」「ニフェーデービル」ですが、私の地元では「うがみやぶら」「みへでいろ」と言います。また沖縄の「おじぃ、おばぁ」は、沖永良部では「じゃーじゃー、あじ」と言います。私は小さい頃からこの方言に慣れ親しんでいたため、ふと気がつくと入居者の方々へ「地元方言」で言葉かけして、はっとする場面もありました。

沖縄に来てからの4年間は長いようで短く、まだまだ分からないこと、戸惑うことが多々あります。けれど、これからも学ぶ姿勢を大切にし、日々前進、成長していきたいと思います。入居者の皆さん、ご家族の皆さん今後とも宜しくお願いします。

（てぃーだユニット介護職員　池田千鶴）

かりゆし・ゆがふ ユニットだより

「また逢う日まで」

皆さん、こんにちは。かりゆしユニットの平良初代です。

私が「守礼の里」に就職してから早いもので4年が経過しました。その4年間を振り返ってみれば、入居者の皆さんとの楽しい記憶、そして時には涙を流した日々もありました。けれど、そのすべてがとても大切で貴重な経験であったと感じています。

私は今後「新たな挑戦」に向かって進んで行こうと計画しております。もちろん、守礼の里での経験は大きな自信につながっています。今まで人生、その歩みの中で、私を成長させてもらったことに、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

ここで私の好きな言葉を贈りたいと思います。

『あてぃん喜ぶな　失なてぃん泣くな
人の善し悪しや　後ど知ゆる』

（いくら金や物があっても喜ぶな。また、失ったからといって嘆き悲しむな。人間の善し悪し、人の評価というものは、人生の最後になってわかるもの。）

私は今年の9月を持ちまして退職となります。これまでお世話になった皆様、本当にありがとうございました。そして「守礼の里」のおじぃちゃん、おばぁちゃん、ご家族の皆さん、そして職員の皆さん、厳しい暑さがまだまだ続いております。くれぐれもご自愛下さい。

それでは、また逢う日まで。So　Long!

（かりゆしユニット介護職員　平良初代）

かりゆし誕生日企画

7月28日にかりゆしユニット「唯一の紳士！」である山城康助さんの80歳の誕生会を行いました。終始笑顔の絶えない康助さんですが「職員からの感謝の手紙」や「プレゼント贈呈」に感極まって涙を流されることもありました。また、同ユニットのおばぁちゃんからは「ずっと一緒に居てください」等との逆プロポーズがあり、参加者

前泊昌子さん

一同大笑いでした。

康助さんの大好物であるチーズケーキを皆で味わい、会の終わりには康助さんより心のこもった「ありがとう」と感謝の言葉を頂くことが出来ました。

来年の81歳の誕生日、康助さんの喜びが更に爆発するような会にしたいと思います。康助さん、心より「お誕生日おめでとうございます！」

（かりゆしユニット介護職員　宮城貴之）

ゆがふ外出企画

7月生まれの畠エツさん。お刺身が大好物と伺い、「新鮮な刺身を食べに行こう！」と同じユニットの玉那覇秀幸さんを連れ立って7月23日に泡瀬のパヤオに出かけてきました。

外は太陽カンカン照りで、エツさんの体調や気分が心配でしたが、新鮮な刺身を食べるやいなや、満面の笑みで、５００円分のマグロ刺身を1人で「ペロッ」と食べてしまいました。また、天ぷらもあちこ～こ～を準備しておりましたが、お二方とも天ぷらよりも新鮮な美味しい刺身に夢中な様子でした。

帰り道、「今日はどうでした？」と尋ねると、玉那覇さんからは「１００点満点！楽しかった！」、エツさんからは「美味しかった。たくさん食べた～」と言葉を頂き、大成功の誕生日企画となりました。

（ゆがふユニット介護職員　重原ゆりえ）

がじまる・さんにん　ユニットだより

「去年と違う　今年の夏休み」

暑中お見舞い申し上げます。

少し動くだけでも、ジィワ～と吹き出してくる汗。今年の夏こそは痩せられると淡い、否、甘い期待を胸に迎えた私の夏。そして我が子たちにとっては最高の季節、夏休みがやって来ました！

去年までは「夏休みの計画はどうする？まず、宿題は早く終わらせて…キャンプ？海？」などなど、家族全員で楽しみながら計画を練っていたものです。私も心ワクワクして夏休みシーズン到来を待ち遠しく感じていました。しかし！今年は変化が起きました。

夏休みだというのに、中学生の娘、息子から「私は朝8時からね」「俺も朝練があるから早く起きして」「学校まで連れてってぇ」「弁当準備よろしく！」等々、部活や塾の送迎や準備に振り回される、そして繰り返される毎日ではありませんか！私は、夏休みの計画どころか「え？本当に？このまま夏休みが終わってしまうの～！」とあきらめに似た感情と、つのる寂しさを毎日感じています…。

一方、夏休み中、唯一、頭を悩ませる事がありまして…、それは「三度の食事の準備」です。「はぁ…。早く学校が始まってほしい～！」と心で叫び願っている「反面の私」がいます。ごめんね、愛する我が子達よ…。そんな矛盾を抱えたまま過ぎていく「夏休み」です。

まだまだ猛暑の日々が続きます。入居者、ご家族の皆さま、お体を大切にしてくださいね。

平成二十五年　盛夏

（がじまるユニット介護職員　向井香）

さんにんユニット外出企画

in ユインチホテル南城

去る7月9日(火)、石原カメさん、斎藤見知枝さんの誕生日祝い企画として、南城市にある「ユインチホテル」へランチに行ってきました。和洋中の様々な料理が並ぶバイキングとあって、どれをお皿に取り分けしていいのか悩むほどの品揃え。

石原カメさん

あざまサンサンビーチにて、ゆるやかな時間。

齋藤見知枝さん

玉那覇ナース

カメさんは「ウッフッフ」と手を口に当てて、嬉しそうな表情で食事を楽しんでられました。また「もう食べられないよ！もうおなかいっぱい」と斎藤さん、職員がデザートや、日頃お目にかかれないような、珍しい食事を勧めると「じゃ、少しだけ、これだけね：」と遠慮しながらも、美味しそうに召し上がっていました。いい景色とおいしい食事、贅沢なゆっくりとした食事のひと時でした。食後は、同市の「あざまサンサンビーチ」の東屋にて、綺麗な海を眺めながら、まったりとした時間を過ごしました。

梅雨の影響もあり、7月に開催した誕生日外出企画ですが、天候にも恵まれ、また、入居者の素敵な笑顔にも恵まれ、日常とは違った素晴らしい機会となりました。改めて「石原カメさん、斎藤見知枝さん、お誕生日おめでとうございます。」

（さんにんユニット介護職員　眞謝裕子）

夕涼み七夕企画 ～ゆんたくナイト～

夏本番を迎えますとどこかで涼を取りたくなります。日中の暑さも和らぐ夕暮れ時・・。そうか、「ゆんたくナイト」があるじゃないか！

「季節を感じる、モウアシビを思い出す」をテーマに今年も開催いたしました。今年度は、1F多目的広場に昔馴染みのビアガーデン風会場を用意いたしました。そこで、おつまみやドリンクを片手に、入居者、ご家族、そして職員が集い、歓談する。夏の夕暮れ時の楽しいひと時でした。（※会の模様はギャラリーをご覧ください。）

当日20名を超えるご参加を頂きましたご家族の皆様ありがとうございました。来年もお待ちしております。

（夕涼み七夕企画実行委員会）

古謝マカトさん

玉那覇秀幸さん

上地詔彦さん　玉城敏子さん

山城康助さん

仲西初子さん

玉那覇春子さんご家族

長濱トミさん

前田信子さん

金城ツル子さんご家族

最後はやっぱり、春子さんでした！

下地春子さんの詩吟！

前田ウトミさん　西原富さん

常食

月間献立表 2013年08月

特別養護老人ホーム守礼の里

	朝	昼	夕		朝	昼	夕
1 木	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 鮭の塩焼き(大根おろし添え 無脂肪牛乳	黒米 あさりの清し汁 おでん風 そーめんチャンプルー 苦瓜の梅肉和え パイン アイスクリーム	麦ごはん とろろ汁 厚揚げの炒め 大根のしらす和え	17 土	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 鮭の塩焼き(大根おろし添え 無脂肪牛乳	胚芽米 人参スープ 豚肉の味噌煮 ブロッコリー炒め1 トマトサラダ ヨーグルト りんご	麦ごはん かき卵汁 八宝菜 きゅうりとツナの和え物
2 金	フーチバージューシー(ぼろぼ バナナ(1本)160g 豆乳	ちらし寿司 イナムルチ ブロッコリーの天ぷら ささみのシソ風味和え 煮豆 ジョア	アワご飯 キャベツのスープ 鯖の味噌煮 インゲンのごま和え	18 日	クリームパン わかめと卵のスープ バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	アワご飯 鶏肉と冬瓜の汁 かぼちゃのムニエル きゅうりの梅肉和え ヨーグルト 人参ケーキ	ごはん もやしのみそ汁 鯖の煮つけ 小松菜の和え物
3 土	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 苦瓜の卵とじ 無脂肪牛乳	ごはん オニオンスープ ブロッコリーと豚肉の炒め かぼちゃのムニエル 和風サラダ スイカ ホットココア	麦ごはん かき卵汁 魚のチーズ焼き(トマト添え) 大根の煮つけ	19 月	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 鮭の塩焼き(大根おろし添え 無脂肪牛乳	わかめごはん クリームシチュー ブロッコリー炒め1 きゅうりとチキアギの和え スイカ プリン	ウンケージューシー アオサ汁 吹寄卵 きゅうりとツナの和え物
4 日	あんパン かき卵汁 バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	アワご飯 冬瓜のみそ汁 赤魚のから揚げ(大根おろし 切り干し大根の煮つけ 冷奴 ヨーグルト スィートポテト	ごはん レタスのスープ へちまのみそ煮 人参のしらす和え	20 火	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	黒米 あさり貝のみそ汁 海老天ぷらと野菜のかき揚げ 苦瓜の酢の物 冷やしソーメン ぶどう ぜんざい	ごはん オニオンスープ 豆腐と昆布の煮つけ 大根のしらす和え
5 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	黒米 ソーキ汁 おから煮 きゅうりの梅肉和え ゴーヤーゼリー 玄米ジュース	麦ごはん わかめと油揚げのみそ汁 八宝菜 もずくの酢の物	21 水	ピーナツパン かき卵汁 バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	アワご飯 アオサ汁 三枚肉と野菜の煮つけ きゅうりの梅肉和え ヨーグルト レモンケーキ	ごはん 大根のみそ汁 すずきの唐揚げ(大根おろし 切り干し大根の煮つけ
6 火	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 人参の卵とじ 無脂肪牛乳	アワご飯 ベジタブルスープ 鮭のタルタルソース焼き インゲンソテー 小松菜の和え物 プリン りんご	ごはん レタスのスープ 豆腐のみそ煮 オクラのおひたし	22 木	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 ポーク卵 無脂肪牛乳	麦ごはん 山東菜と卵のスープ 鮭の塩焼き(大根おろし添え ブロッコリー炒め1 春雨とハムの酢の物 スイカ ホットココア	ごはん とろろ汁 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとツナの和え物
7 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	いなり寿司1 沖縄そば ささみのシソ風味和え フルーツのヨーグルト和え カップケーキ	麦ごはん もやしのみそ汁 吹寄卵 キャベツとチキアギ炒め	23 金	フーチバージューシー(ぼろぼ バナナ(1本)160g 豆乳	ごはん コーンスープ ハンバーグ ブロッコリー炒め1 トマトサラダ ゴーヤーゼリー ヤクルト	麦ごはん 大根のみそ汁 鯖の塩焼き(大根おろし添え キャベツのごま酢和え
8 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 キャベツとベーコン炒め煮 無脂肪牛乳	アワご飯 魚汁 揚げ出し豆腐 南瓜の煮つけ 苦瓜の酢みそ和え マンゴゼリー りんご	ごはん 山東菜と卵のスープ 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとチキアギの和え	24 土	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 人参の卵とじ 無脂肪牛乳	うっちんご飯 春雨のスープ サンマの蒲焼き 切り干し大根の煮つけ きゅうりの酢漬け パイン ヨーグルト	アワご飯 かき卵汁 五目煮豆 オクラのおひたし
9 金	フーチバージューシー(ぼろぼ バナナ(1本)160g 豆乳	胚芽米 人参スープ 肉団子の甘辛煮 インゲンソテー ポテトサラダ パイン ヤクルト	麦ごはん 山東菜と卵のみそ汁 厚揚げの炒め 紅白なます	25 日	ピーナツパン かき卵汁 バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	アワご飯 もやしのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮つけ 冷奴 きゅうりとかに棒の和え物 ヨーグルト バナナケーキ	ごはん アオサ汁 赤魚のから揚げ(大根おろし 大根酢みそ和え
10 土	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 大根炒め 無脂肪牛乳	アワご飯 あさりの清し汁 チキンの煮つけ マッシュポテト からしなの白和え スイカ ホットココア	ごはん コンソメスープ 煮魚(野菜添え) パパイヤ炒め	26 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	胚芽米 中身汁 茄子のはさみ揚げ 切り干し大根の煮つけ インゲンのごま和え オレンジゼリー アイスクリーム	アワご飯 もやしのみそ汁 魚のピカタ(トマト添え) 冬瓜の煮つけ
11 日	チーズパン オニオンスープ バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	胚芽米 チムシンジ 南瓜コロッケ 昆布炒め きゅうりの酢漬け ヨーグルト ヨモギケーキ	アワご飯 大根のみそ汁 魚のピカタ(トマト添え) インゲンのごま和え	27 火	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 苦瓜炒め 無脂肪牛乳	炒飯 中華スープ しゅうまい きゅうりとチキアギの和え フルーツカクテル ヨーグルト	ごはん 山東菜と卵のスープ 鯖の煮つけ 小松菜の和え物
12 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	アワご飯 かき卵汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ブロッコリーの天ぷら トマトサラダ 人参ゼリー ヨーグルト	ごはん キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き(大根おろし添え 冬瓜の煮つけ	28 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	胚芽米 根菜の味噌汁 白身魚のしそ揚げ 小松菜の煮物 紅白なます パイン マドレーヌ	アワご飯 もずくスープ へちまのみそ煮 人参のしらす和え
13 火	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 鮭の塩焼き(大根おろし添え 無脂肪牛乳	炊き込みごはん ゆし豆腐 ゴーヤーのかき揚げ 大根酢みそ和え ヨーグルトゼリー りんご	麦ごはん とろろ汁 豚肉と冬瓜の味噌煮 オクラのおひたし	29 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 大根炒め 無脂肪牛乳	胚芽米 豚汁1 おから煮 きゅうりの梅肉和え メロン りんご	麦ごはん オニオンスープ 煮魚(野菜添え) からしな炒め
14 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	うっちんご飯 けんちん汁 揚げカマボコ 切り干し大根の煮つけ 苦瓜の梅肉和え スイカ カステラ	アワご飯 もやしのみそ汁 鶏肉とキャベツの炒め しらすの酢の物	30 金	フーチバージューシー(ぼろぼ バナナ(1本)160g 豆乳	うっちんご飯 さつま汁 赤魚のから揚げ(大根おろし 金平ごぼう 冷やしソーメン メロン ジョア	アワご飯 かき卵汁 へちまのみそ煮 人参のしらす和え
15 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 人参炒め 無脂肪牛乳	カレーライス もずくスープ ミモザサラダ ミルクゼリー りんご	麦ごはん キャベツのスープ カレイのムニエル(トマト添え 大根の煮つけ	31 土	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 キャベツ炒め　2 無脂肪牛乳	黒米 中華スープ 魚のあんかけ 春雨炒め 南瓜のサラダ ぶどう ヨーグルト	アワご飯 レタスのスープ 豆腐のみそ煮 ささみのシソ風味和え
16 金	フーチバージューシー(ぼろぼ バナナ(1本)160g 豆乳	アワご飯 さつま汁 鯖の立田揚げ(大根おろし添 インゲンソテー 春雨と卵の酢の物 人参ゼリー ジョア	ごはん 冬瓜のみそ汁 麩チャンプル　2 南瓜の煮つけ				