守礼の里だより

平成25年 10月号

＝発行者＝
施設長
島袋勝徳

※その他当日の模様は、誌面後半の「納涼祭FOTギャラリー」をご覧下さい。

写真：平成25年度 守礼の里納涼祭会場にて（平成25年9月7日）

大切な人と過ごした「満員御礼」守礼の里納涼祭

9月7日（土）「納涼祭」を開催致しました！当日は絶好の祭り日和となり、ご家族、関係者、地域住民の皆様方のたくさんのご来場を頂きました。また、素晴らしい演技や演奏で祭りを大変盛り上げて頂きました「あいわ保育園様」「泉川寛民謡サークル様」「フリースタイルフットボーラー SHIZU 様」「麻乃-ASANO-様」、総合司会の「ジャンクトップ様」、舞台協力の「小那覇自治会様」そして我らが守礼の里エイサー隊（練習お疲れ様でした）の皆さん。ご協力頂いた皆様のおかげで、「大成功」と「過ぎゆく夏」を納めることができました。誠にありがとうございました。（納涼祭実行委員一同）

日	曜日	10月期行事予定など
1	火	
2	水	Dr回診 町長新百歳・カジマヤ表敬訪問10:40あり
3	木	訪問歯科（東浜）
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	ナースミーティング Dr回診
8	火	
9	水	産業通り会・Dr回診 産業通り会※駐車制限あり
10	木	訪問歯科（東浜） リーダー会議
11	金	風車　※ヨナミネタケさんカジマヤ祝企画 ※介護情報サービス調査締め切り
12	土	
13	日	九月九日 介護支援専門員試験
14	月	体育の日
15	火	県実地指導監査9:00～
16	水	Dr回診
17	木	訪問歯科（東浜） 主任会議・各種委員会
18	金	訪問理容室10:00～
19	土	
20	日	土用入り
21	月	栄養カンファ・Dr回診
22	火	かよう倶楽部・特養園内研修①基礎医学
23	水	Dr回診 排泄ケア向上委員会
24	木	訪問歯科（東浜）
25	金	特養園内研修②基礎医学
26	土	
27	日	カジマヤー合同祝賀会企画13:00
28	月	拘束（褥瘡）委員会・Dr回診
29	火	第2回全体研修会（予定）
30	水	Dr回診
31	木	

～　各連絡事項およびお知らせ　～

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度も、守礼の里では入居者を対象に「インフルエンザワクチン予防接種」を予定しております（11月初旬）。

ご希望される方は同封の返信用ハガキに署名・捺印の上、10月末日までに投函下さい。ご協力よろしくお願いいたします。

「敬老祝い金」の取り扱いについて

西原町に一年以上在住の80歳以上の方を対象として、西原町役場より「敬老祝い金」の贈呈があります。祝い金の対応につきましては下記のとおりです。

○施設にて預金通帳をお預かりしている方
→預金通帳へ入金いたします。

○施設にて預金通帳をお預かりしていない方
→お手数をおかけいたしますが、施設窓口にて、祝い金をお受け取りください。

【問い合わせ先】　介護ステーション　比嘉・當間まで

お疲れ様でした。ありがとうございました！

平良初代さん
（かりゆし介護職員）

かりゆしユニットの介護職員「平良初代さん」が9月期を持ちまして退職致しました。（年齢に触れることは失礼とは思いますが）60歳を超えてなおも若手職員を上回るバイタリティを体現していた姿には敬服致しました！また、館内エントランス等に設置されている「手芸アート」など多彩な特技も余すところなく発揮してくれました。

これまでのご指導ご鞭撻職員一同お礼申し上げます。本当に本当にお疲れ様でした！　（特養職員一同）

いざ決戦！ふれあい運動会のお知らせ

熱き戦い「守礼の里運動会」が開催されます！今年も様々なドラマが待ち受けていることでしょう！昨年は紅組が勝利を納めました。皆さん、鍛えし技術、練たる手並みで当日を迎えましょう！

と　き：平成25年11月9日（土）14:00（予定）
ところ：多目的広場（※雨天時には、屋内へ変更致します）

☆当日ご参加可能なご家族の皆様、お手数ですが「介護ステーション」までご一報お願い致します。　TEL:945－0102

祝！新百歳＆カジマヤー西原町長表敬訪問(10/2)

志喜屋ウシさん（新百歳）

玉城キヨさん（新百歳）

森田シズさん（新百歳）

長寿の御祝 迎ける嬉しや

○今年度「風車(カジマヤー)」該当者の皆さん○

湧川節さん

玉那覇琴代さん

下地春子さん

與那嶺タケさん

前田ウトミさん

大城ハル子さん

該当者の皆さん
おめでとうございます！

にらいかない・てぃーだ　ユニットだより

「好きこそ物の上手なれ」

皆さん、こんにちは、にらいかないユニットの金城恵子です。プライベートの話になりますが、お付き合いをお願いします。

私の娘は韓国アイドルが大大大好きで、好きなあまり「韓国語」を修得しようと勉強しています。韓国に関連するテレビ番組、DVD、ドラマやハングル講座を毎日欠かさずチェックして、録画したものを何回も何回も繰り返し観て、韓国語を学んでいます。その成果でしょうか、簡単なあいさつ程度なら話せるようになり、時々韓国語でお母さんと呼んだり、日常会話の中に韓国語が出てくるようになりました。

娘は韓国語で奮闘しています。一方、私は沖縄方言で毎日奮闘しています。私は沖縄育ちですが、沖縄方言は全く話せませんでした。けれど介護の仕事で入居者さんと接するうち、しだいに方言で話せるようになりました。

まだまだ分からない言葉が多いので、人生の先輩である入居者の皆さんにたくさんの言葉や文化を教えて頂きたいです。そして、娘の目標である韓国語の習得と韓国への留学を応援し、実現出来たら嬉しいです。親子共々日々精進していきたいです。

（にらいかないユニット介護職員　金城恵子）

かりゆし・ゆがふ　ユニットだより

「波瀾万丈２０１３」

今年は日本中で猛暑が続きました。熱中症の増加、干ばつ・ゲリラ豪雨の被害など「異常気象」が特に目立った夏でした。皆さんもその中で体調を整えることは大変だったのではないでしょうか。

さて、私たち「かりゆしユニット」でも今年は様々な出来事が重なりました。正月を迎え、まだ新年気分も明けていない最中、職員やその家族及び入居者にインフルエンザが流行したこと。そのインフルエンザが落ち着いたとおもいきや、疥癬という皮膚病が入居者そして職員に現れ出たこと。スキンケアと入浴を懸命に行い改善につなげた直後、今度はユニットフロアにシロアリ被害が発生していることが判明（8月には駆除完了）したこと。

これまでにない出来事の連続で「もう何なんだ今年は！」との気持ちが本音ではありましたが、ユニットに訪れたこの「波瀾」をユニットスタッフ全員が協力してなんとか乗り越えてきました。これからは、平穏無事になるように、そしてかりゆしユニット入居者の皆さんが笑顔で活き活きと暮らしていけるように、改めてスタッフ一同笑顔で楽しく介護を続けていきたいです。

ご家族の皆様、度々お騒がせして申し訳ありません。これからも「かりゆしユニット」をよろしくお願いします！

（かりゆしユニットリーダー　佐藤睦）

がじまる・さんにん　ユニットだより

「子にまさる宝なし」

皆さんこんにちは。「がじまるユニット」で働いております津留といいます。

長い夏休みも終わり、一日三度の食事作りから解放され、毎年この瞬間には「学校給食」に感謝感激しています。（そう思っているのは私だけかもしれません。）

さて、最近私に起こった気持ちの変化について紹介します。

今年、進級した息子（長男・小4）がバレーボール部に入部したいと言い出しました。体験入部を経て、本人の「強い意思」を確

認できたため入部させることにしました。初めての部活動に気が気でない私が、夏休み期間に練習を見に行った時のことです。

家では叱られてばかりの息子が、汗水流して練習に懸命取り組んでいる姿がそこにはありました。「まだまだ幼い」と思っていた息子が「たくましい息子」に成長していた初めての光景に私はとても感激しました。同時に「成長を認めていなかったなぁ・・」と反省の念も生まれました。

現在、入部して以来一度も休む事なく、部活動の仲間たちと楽しみながらバレーを続けている息子。私は陰ながら協力、応援しようと心に誓ったのでした。

おわりに、私には上から中2(長女)、小6(次女)、小4(長男)、4才(次男)と4人の子供がいます。皆それぞれに健やかに曇りなく成長しています。しかし、夫婦共働きの環境のため、特に上の子3名には(親がいくら感謝しても足りないほど)いろいろと手伝ってもらっています。その協力のもと、現在の生活そして仕事が成り立っています。子供達の協力とその存在に改めて感謝し、親として介護職員として恥ずかしく無いように日々精進していきたいと思います。

暑さも残りあとわずか。皆様体調をくずされませんよう、どうかご自愛なさってくださいね。

(がじまるユニット介護職員　津留理沙)

うりずん・わかなち ユニットだより

「親孝行」

ハイターイ！皆様今回で5回目の投稿となります、わかなちユニットの高山です。今回は我が家で起きた最近の出来事をお伝えします。

今年4月に末娘が晴れて高校生になり、(私の手作り)弁当持参のバス通学が始まりました。これまでと環境もガラッと変わり、多少の心配もありましたが、学生生活を楽しんでいる様子を見ると、「娘も成長したんだなぁ」と実感しました。また、娘は幼稚園の頃から習い続けている琉舞の「古典芸能コンクール新人部門」を受験するため、学校を終えると稽古に行く日々を続けていました。夜遅くまで稽古に励んだそのかいあって、結果は見事無事「合格」しました！

次は上の娘の話です。5月に里帰り出産のため孫(四歳の男児)を連れて愛知県から帰ってきました。孫は小動物や昆虫が大好きで、畑や公園で虫を見つけては大興奮です。好奇心旺盛で質問攻めにあいながらも、娘も負けじとあの手この手で色々調べ、共に楽しんでいる様子でした。今年5歳を迎える孫の七五三の写真を「琉装で撮りたい」と話す娘の要望に応え、出産前に段取りをして撮影に臨みました。孫の勇ましい琉装姿を見て、「この子は大物になる」と私は実感しました(孫バカです)。

一方、愛知に残り、新築住宅への引っ越しと片付けに追われていた娘婿は、その最中に二男誕生を知りました。予定より三週間も早く産まれましたが、母子ともに健康で安産でした。娘婿も何とか都合をつけ沖縄に駆けつける事ができ、二男の誕生を喜んでいました。その後、私は孫の面倒を見る為10日間休みを頂きました。協力してくれたユニット職員のみなさんありがとうございます。

今年は色々な出来事が駆け足で過ぎていきます。毎日多忙ではありましたが、子の幸せは親の幸せ。一番の親孝行ですね。それでは、これからも家庭に仕事に邁進していきます！

(わかなちユニット介護職員　高山佐代子)

ゆがふユニット企画

夕涼み誕生会 in テラス

去る8月6日に、比嘉トヨさん、湧川節さん、玉那覇秀幸さんの誕生会を行いました。夏真っ盛りの8月ともなれば、「花火・スイカ割り・アイスクリーム」や「スムージー！」。そして最後に締めるのはやっぱり「エイサー」と私の勝手な想像で皆さんに「夕涼みをしながら夏を満喫し楽しんでもらおう！」と思い企画しました。

誕生会は、いつもの屋内ではなく、「中央テラス」で夜風を感じながら・・。

該当者紹介の後、入居者代表で西原富さんからお祝いの挨拶を頂戴し「ありがとう！」と喜びのお礼の掛け声で会はスタートしました。子供の頃に皆さん経験があると思います懐かしの「スイカ割り」。挑戦して頂くのは今回の主役でもある玉那覇秀幸さんです。

さすがの秀幸さん、見事に1発でスイカのど真ん中に命中！せっかくなので2発！見事に食べやすいように割れたみずみずしいスイカを皆で食べました。また、意外と好評だったのが「スムージージュース」。こちらも主役である湧川節さんから「最高！」と感激され笑顔で好評価を頂きました。宴もたけなわ、最後に夏の風物詩「花火大会」を行いました。皆さん「きれいだね」と満面の笑み。締めは職員による「エイサー」そして、お祝い事と言えば「カチャーシー」で誕生会は幕を閉じました。

今回、皆さんに楽しみ喜んでもらえて良い会になったなぁと思い、改めて私から一言「誕生日を迎えた皆さん、本当におめでとうございました！」

（ゆがふユニット介護職員　渡慶次道朝）

★ 納涼祭FOTギャラリー ★

※「納涼祭」当日の様子をお楽しみ下さい。

泉川寛琉球音楽教室の皆さん

フリースタイルフットボーラーSHIZU

畠エツさん

齋藤見知枝さん・小禄ひろみさん

宮里眞孝さん

浴衣に甚平。風情があります。

西原富さん

名司会だったジャンクトップ！

初参加！愛和保育園児！

大城オツさん

昨年を超えた演技でした！
守礼エイサー隊

開始1時間を待たずして完売した
ピカピカ金魚すくい！

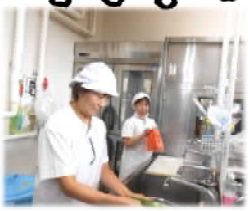
比嘉良江さん

平良ヨシさん

麻乃さん…素敵でした！

唄たい舞たい…また来年会いましょう!!

ご家族そして地域の皆さま、たくさんのご協力ありがとうございました！



「もりもり」栄養科だより

皆さんこんにちは。栄養科副主任の森山です。
「食欲の秋」ということもあり、今回は少しばかり、私たち栄養科の担当業務を紹介させていただきます。

栄養科について

守礼の里栄養科スタッフ（小波津管理栄養士、金城栄養士、調理員９名）は、入居者及びショートステイ利用者、デイサービス利用者の皆様へ毎日の「食事サービス」を提供しています。

１日の提供食数について

１日平均朝食 80 食、昼食 125 食、夕食 80 食を提供しています。通常の食事以外にも療養食（糖尿食、心臓食、腎臓食、痛風食等）、経管栄養食などへも対応しています。

食事形態について

入居者、利用者の栄養状態や心身の状態を考慮し、主食では「ご飯・おにぎり・あちびー（ご飯よりも軟らかく、お粥よりも硬いもの）・お粥・流動（ミキサー）」、副食には「普通食・刻み食・特刻み食・ソフト食（ゼリー状）・流動食（ミキサー）」等から選択して頂けます。

〈 普通食 〉

〈 ソフト食 〉

「ソフト食」の特徴は、①しっかりと形がある（見た目や味はそのまま）、②口に取り込みやすい、③やわらかくて食べやすく飲み込みやすい。などがあげられます。

行事食について

年間を通して様々な行事食を提供しています。1/1~3 日の正月料理及び旧正月料理に始まり、２月（恵方巻き・生年祝料理）、３月（ひな祭り料理）、母の日・父の日（幕の内弁当食）、７月七夕（ちらし寿司）・土用丑の日（鰻の蒲焼）、８月旧盆（ウンケー・ナカビ・ウークイ料理）、９月敬老の日・米寿（幕の内弁当・祝い料理）、10 月風車（祝い料理）、12 月（トゥンジージューシー・クリスマスメニュー・忘年会メニュー）など、皆さんが季節を感じたり想い出をたどったりすることができるようなメニュー作りに努めています。

敬老祝い料理

特製皮つきｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ

栄養科ｵﾘｼﾞﾅﾙｶｯﾌﾟｹｰｷ

こだわりについて

毎日の食事作りにおいては、栄養のバランスを考え、旬の食材をふんだんに取り入れ、そして「家庭的で心がこもったもの」になるよう努力しています。そして何よりも「入居者、利用者の皆さんがお食事を楽しんで頂けること」が私たち栄養科スタッフの毎日の励みになっています。

ご家族の皆様からのご意見、ご希望などありましたら遠慮なくスタッフにお声かけ下さい。
これからも美味しく楽しい食事作りに努めていきます。よろしくお願いします！

（栄養科スタッフ一同）

常食

月間献立表 2013年10月

特別養護老人ホーム守礼の里

	朝	昼	夕		朝	昼	夕
1 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	きのこごはん ゆし豆腐 ゴーヤーのかき揚げ 大根酢みそ和え 梨(1/6カット) ヨーグルト	アワご飯 キャベツのスープ 麩チャンプル 2 きゅうりとツナの和え物	17 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 人参の卵とじ 無脂肪牛乳	胚芽米 コーンスープ ハンバーグ ブロッコリー炒め トマトサラダ パイン りんご	アワご飯 白菜のスープ 魚の味噌漬け パパイヤ炒め
2 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	黒米 きのこのみそ汁 サンマの蒲焼き 小松菜の煮物 トマトサラダ ぶどう カップケーキ	麦ごはん わかめと卵のスープ 八宝菜 きゅうりとチキアギの和え	18 金	フーチバージューシー(ぼろ バナナ(1本)160g 豆乳	わかめごはん クリームシチュー インゲンソテー 大根酢みそ和え メロン ジョア	麦ごはん 冬瓜のみそ汁 鯖の塩焼き(大根おろし添え キャベツとコンビーフ炒め
3 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 苦瓜の卵とじ 無脂肪牛乳	アワご飯 大根のスープ 鮭のタルタルソース焼き リヨネーズ 和風サラダ メロン ホットココア	ごはん もずくスープ 鶏肉と大根の煮物 オクラのおひたし	19 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	黒米 大根のスープ 揚げカマボコ 小松菜の煮物 春雨とハムの酢の物 ぶどう りんご	アワご飯 アオサ汁 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとツナの和え物
4 金	フーチバージューシー(ぼろ バナナ(1本)160g 豆乳	胚芽米 人参スープ ブロッコリーと豚肉の炒め かぼちゃのムニエル インゲンとトマトのサラダ パイン 玄米ジュース	麦ごはん キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き(大根おろし添え 大根の煮つけ	20 日	チーズパン オニオンスープ バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	麦ごはん かき卵汁 苦瓜の味噌煮 かぼちゃのムニエル 人参のしらす和え ヨーグルト ヨモギケーキ	ごはん 魚汁 白菜の旨煮 トマトサラダ
5 土	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 人参炒め 無脂肪牛乳	アワご飯 あさりの清し汁 おでん風 インゲンのごま和え 人参のしらす和え パイン ぜんざい	ごはん レタスのスープ すずきの唐揚げ(大根おろし ひじき煮	21 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	胚芽米 しめじのみそ汁 三枚肉と野菜の煮つけ インゲンソテー きゅうりの梅肉和え 黒糖ゼリー ヨーグルト	アワご飯 レタスのスープ 赤魚の煮つけ キャベツのサラダ
6 日	あんパン かき卵汁 バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	胚芽米 しめじのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーの天ぷら きゅうりとチキアギの和え ヨーグルト 人参ケーキ	麦ごはん オニオンスープ 煮魚(野菜添え) パパイヤ炒め	22 火	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 大根炒め 無脂肪牛乳	うっちんご飯 中華スープ グルクンの甘酢あんかけ かぼちゃのムニエル コールスローサラダ ぶどう ホットココア	麦ごはん かき卵汁 豚肉と冬瓜の味噌煮 きゅうりとかに棒の和え物
7 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	アワご飯 鶏肉と冬瓜の汁 金平ごぼう きゅうりの梅肉和え みかん ホットココア	ごはん もやしのみそ汁 魚のピカタ(トマト添え) キャベツとチキアギ炒め	23 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	ちらし寿司 根菜の味噌汁 ブロッコリーの天ぷら ささみのシソ風味和え メロン マドレーヌ	アワご飯 レタスのスープ 鯖の味噌煮 キャベツとチキアギ炒め
8 火	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 大根炒め 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 とろろ汁 へちまのみそ煮 人参のしらす和え	24 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 ブロッコリーと卵の炒め 無脂肪牛乳	ウナギ丼 ソーメン汁 からしな炒め きゅうりの酢漬け 梨(1/6カット) りんご	麦ごはん オニオンスープ 白菜の旨煮 紅白なます
9 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	アワご飯 人参スープ 鶏肉味噌煮 ブロッコリー炒め トマトサラダ パイン マドレーヌ	ごはん 大根のみそ汁 魚のチーズ焼き(トマト添え) 冬瓜の煮つけ	25 金	フーチバージューシー(ぼろ バナナ(1本)160g 豆乳	黒米 アオサ汁 赤魚のから揚げ(大根おろし 切り干し大根の煮つけ 南瓜のサラダ ぶどう ヤクルト	アワご飯 冬瓜のみそ汁 厚揚げの炒め 大根のしらす和え
10 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	炊き込みごはん あさりの清し汁 茶碗蒸し インゲンのごま和え みかん ヨーグルト	麦ごはん キャベツのスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め しらすの酢の物	26 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	うっちんご飯 中華スープ 魚のおろし煮 昆布炒め シルバーサラダ 梨(1/6カット) ホットココア	麦ごはん 山東菜と卵のスープ 豆腐のみそ煮 インゲンのごま和え
11 金	フーチバージューシー(ぼろ バナナ(1本)160g 豆乳	アワご飯 しめじのみそ汁 鯖の立田揚げ(大根おろし添 マッシュポテト 春雨と卵の酢の物 ぶどう ヤクルト	ごはん かき卵汁 茄子と豚肉のみそ炒め オクラのおひたし	27 日	クリームパン オニオンスープ バナナ(1本)160g 無脂肪牛乳	アワご飯 中身汁 天ぷら(海老と魚) 切り干し大根の煮つけ 紅白なます ヨーグルト かるかん	ごはん とろろ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとかに棒の和え物
12 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	いなり寿司1 沖縄そば 小松菜の和え物 りんご ホットココア	麦ごはん オニオンスープ 鶏肉とキャベツの炒め 大根のしらす和え	28 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	黒米 パンプキンポタージュ はんぺんのﾁｰｽﾞはさみ揚げ マッシュポテト ささみのシソ風味和え ぶどう 玄米ジュース	ごはん オニオンスープ 麻婆豆腐 人参のしらす和え
13 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 けんちん汁 豆腐ハンバーグ 昆布炒め きゅうりとチキアギの和え ヨーグルト スイートポテト	ごはん 冬瓜のみそ汁 魚のピカタ(トマト添え) ブロッコリー炒め	29 火	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 人参炒め 無脂肪牛乳	アワご飯 ソーキ汁 おから煮 きゅうりの梅肉和え パイン りんご	ごはん とろろ汁 鮭の塩焼き(大根おろし添え 白和え
14 月	ジューシー(ぼろぼろ) バナナ(1本)160g 豆乳	麦ごはん さつま汁 白身魚のしそ揚げ 大根の煮つけ きゅうりの酢漬け 梨(1/4カット) ヨーグルト	ごはん 白菜のスープ 豆腐と昆布の煮つけ 人参のしらす和え	30 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	胚芽米 大根のスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 南瓜の天ぷら インゲンのごま和え みかん カステラ	麦ごはん 冬瓜のみそ汁 吹寄卵 ささみのシソ風味和え
15 火	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 キャベツのウィンナーのソテ- 無脂肪牛乳	黒米 イナムルチ 刺身 切り干し大根の煮つけ インゲンのごま和え メロン りんご	アワご飯 山東菜と卵のスープ 揚げ出し豆腐 小松菜の和え物	31 木	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 ポーク卵 無脂肪牛乳	うっちんご飯 ポテトのスープ 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー炒め1 和風サラダ ぶどう 生姜紅茶	アワご飯 とろろ汁 魚のチーズ焼き(トマト添え) 大根炒め
16 水	ふかし芋 ゆし豆腐 オレンジ 無脂肪牛乳	うっちんご飯 あさり貝のみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮つけ インゲンの天ぷら 大根のしらす和え 梨(1/6カット) カップケーキ	麦ごはん キャベツのスープ 魚のムニエル からしなの白和え				