

週間予定献立表

令和8年2月



	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩、葱) チキン南蛮風 南瓜の甘露煮 もやしの青じそサラダ ミルクデザート(ピーチ)	赤飯 けんちん汁 牛肉とピーマンのオイスター風味 ほうれん草カニカマ和え 抹茶パンケーキ	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) さばのみりん焼き 大根の炒り煮 菜の花辛子和え 青リンゴゼリー	ポークカレー コンソメスープ(白菜) 福神漬 大根梅サラダ フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の粕漬け焼 ふきの炒り煮 キャベツとハムのサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏大根煮 コロッケ 茄子の生姜和え イチゴゼリー
	Kcal 571 蛋白質 19.6g 脂質 16.2g 炭水化物 86.6g 食塩 2.2g	Kcal 664 蛋白質 23.1g 脂質 26.6g 炭水化物 85.0g 食塩 2.1g	Kcal 516 蛋白質 22.0g 脂質 14.5g 炭水化物 82.3g 食塩 2.7g	Kcal 555 蛋白質 17.8g 脂質 14.7g 炭水化物 87.5g 食塩 3.3g	Kcal 429 蛋白質 19.0g 脂質 5.6g 炭水化物 77.4g 食塩 2.3g	Kcal 604 蛋白質 19.5g 脂質 17.8g 炭水化物 89.8g 食塩 2.6g



節分には、立春の前日を言い、「鬼は外、福は内」といった豆をまいて、邪気を祓(はら)った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけたと考えられたからです。

今回は、甘納豆を入れ赤飯でとけんちん汁の献立となっています。けんちん汁は、根菜を使い、栄養と厄除けの意味を込めています。ぜひご賞味ください。

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
昼食	かしわうどん 野菜しゅうまい りんご缶	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) ます塩焼き いんげんの金平風 マカロニサラダ マスカットゼリー	建国記念日 ツナの炊き込みご飯 すまし汁(小松菜) 鶏肉の胡麻みそ焼き 揚げ茄子の煮浸し イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(キャベツ) オムレツデミソース もやしソテー 菜の花しらす和え みかん缶	ごはん 味噌汁(ワカメ、葱) 塩マーボー豆腐 春巻き オニオンサラダ パインゼリー	スパゲティ ミートソース コンソメスープ(小松菜) ほうれん草ピーナッツ和え バレンタインデー チョコババロア
	Kcal 564 蛋白質 23.2g 脂質 13.6g 炭水化物 84.0g 食塩 3.7g	Kcal 546 蛋白質 22.7g 脂質 14.7g 炭水化物 79.6g 食塩 2.4g	Kcal 578 蛋白質 21.8g 脂質 20.2g 炭水化物 76.5g 食塩 2.3g	Kcal 521 蛋白質 15.4g 脂質 14.8g 炭水化物 83.3g 食塩 2.7g	Kcal 611 蛋白質 18.5g 脂質 18.6g 炭水化物 93.2g 食塩 2.6g	Kcal 594 蛋白質 25.1g 脂質 15.6g 炭水化物 87.2g 食塩 2.1g

誤嚥を誤嚥性肺炎に
発展させないために



水分や食べ物でむせることはありませんか？むせることを「誤嚥」と言います。誤嚥すると肺炎を起こしたり、食事や水分量が減り栄養状態が悪化してしまいます。

誤嚥を誤嚥性肺炎に発展させない予防策として、3つの方法をご紹介します。

①口腔内を清潔に保ち、細菌の少ない口を保つこと ②誤嚥そのものを減らす工夫をすること。③体力をつけること。

たとえ誤嚥しても、強い咳で吐き出す力や細菌感染に対する体力・免疫力があれば、肺炎のリスクは低下させられます。また、料理や飲み物は、とろみをつけたり、ゼリーにしたりすると飲み込みやすい食事となります。最近誤嚥することが多くなったと感じる方は、お気軽に相談してください。