

今月のメニュー ~厨房だよ!

久辺の里便り

第 35 回
令和6年7月号

常食	2024年7月 月間メニュー表				特別養護老人ホーム 久辺の里		
	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土) 7月7日(日)	
朝食	たまご餅状 はんぺんのみぞれ煮 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポーク玉子 えのきと白飯のコンソメスープ 加工乳	ご飯 レタスの卵炒め じゃがいもと白飯の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とみょうろ炒め ゆしどうふ汁 たい味噌 加工乳	ご飯 菜の花炒め わかめと白飯の味噌汁 加工乳	四季パスタ トマト・パセリ・オリーブオイル 加工乳
昼食	ご飯 ☆ハヤシライス マカロニさつまいもサラダ 豆と野菜のスープ	ご飯 なす味噌炒め ささみ梅サラダ 肉団子スープ	ご飯 あわご飯 赤魚の生蒸焼き (海)いんげんのごま和え きんぴらごぼろ 白飯の味噌汁	ご飯 鶏肉の甘みそ焼き ☆おからサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	ご飯 肉うどん 春巻きあんかけ キャベツのシークワサー和え	ご飯 あわご飯 さばの竜田揚げ はんぺんとわかめ味噌汁 白飯の味噌汁	四季パスタ トマト・パセリ・オリーブオイル 加工乳
夕食	☆チョコバナナ	☆ヨーグルトケーキ	☆ぶどうゼリー(手作り)	☆黒糖アガサー	☆スイートポテト	☆バナナ・みかん缶 ◎抹茶パンパロア	
朝食	豚肉と野菜の炒り煮 揚げ出し豆腐のごま和え 玉ねぎの味噌汁	ご飯 ☆切干大根の卵とじ キャベツの和え物 春雨入りみそ汁	ご飯 豚肉と野菜の炒め じゃがいもと人参ごまき ほうれん草の味噌汁	ご飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 あさりの味噌汁	ご飯 カレー煮の煮付け 塩昆布の和え物 じゃがいもの味噌汁	ご飯 鶏のごま蒸し焼き ピーマン炒め さつま芋の味噌汁	
朝食	野菜ジュース がんも煮 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン いちごジャム ポテト炒め 白飯のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 さば野菜炒め いんげんのコンソメスープ のり細煮 加工乳	あわご飯 キャベツ・のり・卵とじ ブロッコリーのコンソメスープ 加工乳	
朝食	ご飯 チンジャオロース ナムル 梅干しと豆のかけそばスープ	ご飯 赤魚の揚げ煮 きんぴらごぼろ 白飯の味噌汁	ご飯 クリームシチュー 豆野菜のスープ アセロラゼリー(手作り)	☆あわご飯 すき焼き風 ほうれん草とわかめ和え わかめ味噌汁	★ちらし海苔 ★お肉味噌汁(手作り) ★イナムドゥ干汁 ★七ツタゼリー(手作り) 【七夕組立】	チャーハン カニ風味しゃぶまい わかめスープ	
朝食	☆焼き芋	★にんじん蒸しパン	★りんごケーキ(HM)	★紅芋蒸しパン	◎チョコプリン	高糖ロール	
夕食	あわご飯 鶏肉のみそマヨ焼き グループイーター パパイアの味噌汁	ご飯 チリコンカン風煮 スパゲッティサラダ アセロラ・のり・コンソメスープ	あわご飯 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	◎キャベツケーキ	◎チョコプリン	高糖ロール
朝食	もずく餅状 生揚げ炒め煮 加工乳	ご飯 白飯のソテー じゃがいもと人参の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン ブルーベリージャム ほうれん草がゆ わかめと豆腐のコンソメスープ 加工乳	ご飯 卵とじ ゆしどうふ汁 梅びしお 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 鶏と貝割大根の味噌汁 のり細煮 加工乳	メロソング グループイーター 大根のコンソメスープ 加工乳	
朝食	ご飯 鶏肉のバジルソース焼き 大根とらすの炒め (海)ほうれん草ピーマン ミネストローネ	ご飯 スパニッシュオムレツ 肉団子と野菜の味噌汁 大根の味噌汁	食パン 鶏肉BBQソース (海)鶏ふき手 みずく餅 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏肉 鶏肉とキャベツのしょうゆ炒め 野菜スープ	ご飯 親子煮 ポテトとわかめのしょうゆ炒め 野菜スープ	ご飯 魚(カレイ)のムニエル (海)パセリ・オリーブ ほうれん草のおかか和え ゆし豆腐汁	
朝食	◎おまようかん	◎おまようかん	★焼き芋	★れもんケーキ	◎やわらかプリン	★アセロラポンチ	
夕食	あわご飯 豚肉の甘みそ焼き (海)蒸しすまみ えのきのすまし汁	ご飯 鶏肉の甘みそ焼き ブロッコリーと人参炒め 風邪のすまし汁	あわご飯 魚(カレイ)の天ぷらあんかけ ☆オクラと長芋の和え物 ☆味噌汁(ほうれん草)	ご飯 焼き鳥風味炒め ゆし大根和え ほうれん草の味噌汁	あわご飯 豆腐の肉味噌あんかけ チキナー炒め じゃがいもの味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き きのこポテト炒め キャベツのコンソメスープ	あわご飯 じゃがいものせいろ煮 小松菜と人参の味噌汁 はんぺんの味噌汁
朝食	わかめごま餅状 だし巻玉子 加工乳	ご飯 キャベツのソテー わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコジャム 小松菜のソテー じゃがいものコンソメスープ 加工乳	ご飯 ちくわのポーク炒め 小松菜の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 白飯豆腐の炒め わかめと豆腐の味噌汁 のり細煮 加工乳	紅芋パン きのこのソテー 白飯のコンソメスープ 加工乳	
朝食	ご飯 豚肉のしょうが焼き (海)アボカド人参ごま和え マカロニサラダ アサとえのきのすまし汁	ご飯 野菜そば(汁別) 鶏肉と野菜の味噌汁 りんごゼリー(手作り)	あわご飯 鶏肉(カレイ)の生蒸焼き (海)いんげんのおかか和え きんぴらごぼろ 小松菜の味噌汁	あわご飯 鶏肉の梅おろしかけ ピーナツ和え ゆしどうふ汁	あわご飯 鶏肉の味噌つけ焼き (海)菜の花の味噌汁 じゃがいも炒め 大根の味噌汁	ご飯 エビチリ 白菜ソースごま和え 小松菜の味噌汁	あわご飯 鶏のごま蒸し焼き (海)焼きカボチャ ピーマン炒め わかめ味噌汁
朝食	☆バナナケーキ(HM)	★チョコ蒸しケーキ	◎黒ごまプリン	★かぼちゃケーキ	◎やわらかプリン	★アセロラポンチ	
夕食	焼きそば(赤魚)のあんかけ パパイア炒め 白飯の味噌汁	あわご飯 鶏肉の西京焼き ★かぼちゃサラダ 冬瓜とごぼろの味噌汁	あわご飯 かに玉 ★切干大根炒め煮 すまし汁	★かぼちゃケーキ	あわご飯 ★マカロニグラタン ★トマト炒め キャベツのコンソメスープ	あわご飯 豚肉のごま蒸し焼き いんげんごぼろのサラダ パパイアの味噌汁	あわご飯 カレー煮の煮付け 大根のあんかけ レタスの味噌汁

～ 久辺の里 事務局長 就任挨拶 ～

この度、7月1日付で事務局長を拝命いただきました古波蔵清隆と申します。高齢化社会の現在、久辺の里の役割は益々重要となってきており、地域に根差した信頼される施設として、より一層貢献していきたいと思っております。微力ながら、久辺の里職員一同とともに頑張っていきますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

事務局長 古波蔵 清隆

◎雑学クイズ

第1問 7月と言えば「七夕」、では七夕ではなぜ笹に短冊を吊るすのでしょうか?
 ① 笹はどこでも手に入っていたから ② 笹は神聖なものだとされていたから ③ 笹は大きく成長するから

第2問 七夕の夜にだけ会えるといわれる織姫と彦星。二人の再会のために天の川に橋をかける鳥はなんの鳥?
 ① 白鳥 ② カラス ③ カササギ

第3問 暑い夏に食べたくなる「かき氷」、7月25日は「かき氷の日」にもなっており、実は日本の歴史には古くからの存在が記されています。では、いつ頃からかき氷は登場しているのでしょうか?
 ① 平安時代 ② 江戸時代 ③ 大正時代

第4問 7月の第三月曜日は「海の日」です。では、海の日由来は何なのでしょうか?
 ① 日本初のマゴロ漁が行われた ② 日本で初めて海水浴場が整備された ③ 明治天皇が乗った船が無事に帰港

第5問 7月は「冬瓜(とうがん)」が旬の時期です。夏に収穫する野菜なのに「冬」と名前がつくのはなぜでしょうか?
 ① 元々は冬が旬の品種が主流だった ② 夏に収穫したものが冬まで保管できるとされたから ③ 冬に花が咲くから

※答えは今月のメニューの下にあります!

☆「かくれ脱水」にご注意! 予防と水分補給のポイント☆

本人も自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一手手前になっている状態のことを「かくれ脱水」といいます。脱水症状とは、体から水分塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。中高年の場合は、脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなります。◎脱水症状をチェックしましょう!

次のような症状があったらご注意ください。

□ふだんより喉が渇く □体重が短期間で減ってきた □尿の色がふだんより濃い □病気でないのに37℃前後の微熱がある

さらに、高齢者には以下のような症状があります。

□皮膚がかさつきようになり乾燥が目立つ □口の中が粘つようになり、食べ物がかさつき □便秘気味、あるいは昔よりひどくなった □手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る □足の脛がむくみようになり、靴下の痕が残る □尿の回数が減り色が濃くなっている

チェックの項目が1〜2個あった場合は「かくれ脱水」の可能性があるので経口補水液を飲み、水分と電解質を補ってください。

◎1日の水分摂取量の目安:1〜1.5リットル

水分は、少しずつこまめに取るようにしましょう。理由は、水分を一気にとると尿として排出されてしまうためです。朝起きたらお水を一杯。お部屋でのんびりながら少しずつ。その他にも入浴前と入浴後、寝る前など、水分をとるタイミングを日々の習慣の一部にしましょう。

一気に大量の水を飲むのではなく、少量の水分をこまめに取る「ちよこちよこ飲み」が脱水予防に効果的です。緑茶やコーヒーなどは利尿作用が高い飲み物であり、脱水症対策には向いていません。脱水を防ぐためには、水や白湯がおススメです。冬場は体を冷やさないよう白湯にするのが良いでしょう。水や白湯だけでは、飽きがきてしまいます。その際は、ゼリーや果物で水分を補う工夫してみてください。

行事紹介 7月7日(日)七夕

7月7日は、年に一度、織姫と彦星が夜空で出会うことができるといわれています。日本では、願い事を書いた短冊を笹につらし、織姫が天に届くようにと、笹の葉を飾ります。

7日は、織姫と彦星が天で出会うことができるといわれています。

7月12日(金)に七夕組立大会

★ちらし海苔 ★イナムドゥ干汁
★三杯肉味噌汁(他3種)
★七ツタゼリー(手作り!)

食材の都合により、飯立を変更する事もあります。ご了承ください。

答え: 第1問 ② 第2問 ③ 第3問 ② 第4問 ③ 第5問 ③

特養

各ユニット、ご利用者様と一緒に楽しまれながら七夕の飾りつけ行っていました。😊



ご利用者様(特養)の方々、7月3日に分けて髪を切ってもらいさっぱり輪廻になりました😊岸本様ありがとうございました。



特養3ユニットにて、ボールを使ったリハ&レク楽しまれています。😊



面会



我謝7ミ子様のご家族面会に来て頂きました。



石本節子様病院受診後さんと一枚ハイチーズ😊

行事食



七夕の行事食、大変おいしくご利用者様も喜ばれました。😊

デイサービス

デイサービス訓練員(鳥袋)のお父様 鳥袋安行様がお慰問に来てくれました。三味線の演奏をご披露してもらい、ご利用者の皆様、職員大変喜ばれていました。鳥袋安行様本当にありがとうございました。😊



ご利用者の皆さん道具を使ったレクで楽しまれています。😊



ショート

ご利用者様、散歩をしたり日陰で涼んだり毎日の暑さを職員と一緒に乗り切っています。😊

