

# 今月のメニュー ~厨房だよ!~

常食 2024年9月 月間メニュー表 特別養護老人ホーム 久辺の里

9月16日(月)

## 祝 敬老の日

皆様のご健康を心よりお祈りしています。

- ・黒米ご飯
- ・グルテンのから揚げ
- ・クレープイリチー
- ・ジャマニ豆腐
- ・イナムドゥチ

朝	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
朝	もすく飯炊 生揚げ炒め菜 加工乳	ご飯 子揚げ炒め 生揚げ炒め汁のりたまごふりかけ 加工乳	生パン アムベリジャム ボーク玉子 生のきよ菜のコンソメスープ	切干大根炒め きのこの白菜の味噌汁 揚げしお 加工乳	ご飯 チャンプルー きのこの味噌汁のり野菜 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 加工乳	生パン かつお7分アツ 大根のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 味噌汁つけ焼き (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ご飯 鶏がやア ナス (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ハヤシライス (卵)アツアツ ナベのコンソメスープ	ちくわの揚げ焼き たけのこの中華スープ	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁
夕	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ
朝	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	
朝	卵黄ジュース だし巻玉子 加工乳	ご飯 味噌汁つけ焼き きのこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	生パン 鶏がやア ナス (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	切干大根炒め きのこの白菜の味噌汁 揚げしお 加工乳	ご飯 チャンプルー きのこの味噌汁のり野菜 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 加工乳	生パン かつお7分アツ 大根のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 味噌汁つけ焼き (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ご飯 鶏がやア ナス (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ハヤシライス (卵)アツアツ ナベのコンソメスープ	ちくわの揚げ焼き たけのこの中華スープ	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁
夕	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ
朝	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	
朝	たまご飯炊 はんぺんのみぞれ菜 加工乳	ご飯 入季ともやし炒め きのこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	生パン チョコレートジャム 小松菜のソテー 揚げしお 加工乳	切干大根炒め きのこの白菜の味噌汁 揚げしお 加工乳	ご飯 チャンプルー きのこの味噌汁のり野菜 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 加工乳	生パン かつお7分アツ 大根のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 味噌汁つけ焼き (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ご飯 鶏がやア ナス (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ハヤシライス (卵)アツアツ ナベのコンソメスープ	ちくわの揚げ焼き たけのこの中華スープ	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁
夕	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ
朝	9月23日(日)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	9月29日(土)	
朝	たまご飯炊 はんぺんのみぞれ菜 加工乳	ご飯 入季ともやし炒め きのこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	生パン チョコレートジャム 小松菜のソテー 揚げしお 加工乳	切干大根炒め きのこの白菜の味噌汁 揚げしお 加工乳	ご飯 チャンプルー きのこの味噌汁のり野菜 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 加工乳	生パン かつお7分アツ 大根のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 味噌汁つけ焼き (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ご飯 鶏がやア ナス (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ハヤシライス (卵)アツアツ ナベのコンソメスープ	ちくわの揚げ焼き たけのこの中華スープ	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁
夕	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ
朝	9月30日(日)	9月31日(月)	9月31日(月)	9月31日(月)	9月31日(月)	9月31日(月)	9月31日(月)	
朝	たまご飯炊 はんぺんのみぞれ菜 加工乳	ご飯 入季ともやし炒め きのこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	生パン チョコレートジャム 小松菜のソテー 揚げしお 加工乳	切干大根炒め きのこの白菜の味噌汁 揚げしお 加工乳	ご飯 チャンプルー きのこの味噌汁のり野菜 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 加工乳	生パン かつお7分アツ 大根のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 味噌汁つけ焼き (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ご飯 鶏がやア ナス (卵)ほうれん草のわかめきこの白飯ナゲ炒め 星芋の味噌汁	ハヤシライス (卵)アツアツ ナベのコンソメスープ	ちくわの揚げ焼き たけのこの中華スープ	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁	ステーキステーキ ほうれん草の味噌汁
夕	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ	おむすび 魚のには マスターソース (卵)わかれ トマトがピーマンのごま和え ポトフ

答え：第1問 ② 第2問 ① 第3問 ② 第4問 ③ 第5問 ③ 第6問 ②

# 久辺の里便り



第37回  
令和6年9月号

～事務局からのお知らせ～

旧盆や全島エイサーなど太鼓の音色が終わる頃、今度は各公民館から豊年祭に向けた練習が始まり、また違う沖縄の踊りや音色が響いて、少しずつ秋の訪れを感じます。

真夏の空とは高さも色合いも違って見えて、つつい感傷深くなります。

さて、久辺の里では9月10日と、教員を目指す大学生や福祉の分野を目指す高校生の実習生を沢山受け入れています。総勢14名!!

初めて高齢者に関わる子や、ご自分の祖父母と関わってきた子と様々ですが、今回の実習で声掛けやコミュニケーションの方法、食事の内容や生活状況と一人一人違う支援の仕方、最後までその人なりの自己決定を大切にしていける事を沢山体験してくれました。

社会人となり子供達に接する際や人と関わる上で、経験が肥しとなり言葉となり、豊かな人となり成長して下さることを心より願っています。

利用者の皆様もいつもとは違い若さ溢れる子供達から元気もらい、本土出身の子にはカチャーシーの手の曲げ具合を丁寧に教えてくれました。(方言で教えていたので伝わったかな 笑)

施設長 与那国 かおり

### ○雑学クイズ

第1問 9月の第三月曜日は「敬老の日」ですが、1947年から1963年はある名前でした。ある名前とはなんでしょう?

① 長老の日 ② としよりの日 ③ 敬老感謝の日

第2問 敬老の日は何歳から、対象になるでしょう?

① 65歳以上 ② 70歳以上 ③ 75歳以上

第3問 9月15日から21日までのことをなんというでしょう?

① 敬老週間 ② 老人週間 ③ お年寄り週間

第4問 日本で初めて敬老会が開かれた場所はどこでしょう?

① 北海道 ② 青森県 ③ 兵庫県

第5問 敬老の日は昔、「としよりの日」という名前でしたが、イメージがよくないとのことで、改名されました。その改名された名前とは?


① おとしよりの日 ② 敬老感謝の日 ③ 老人の日

第6問 1968年の「としよりの日」の記念として沖縄の郵政省で発行されたものはなんでしょう?


① はがき ② 切手 ③ パズル

※答えは献立の下にあります。

### 職員紹介



名前 小林ミネ子  
出身：宜野座村  
配属：看護師



名前 兼次康子  
出身：金武町  
配属：厨房

安心・安全を第一にケアさせていただきまます。

美味しい料理で喜んで頂きたいです。

食材の都合により、献立変更する場合があります。ご了承ください。

# 特養・ショート

名桜大学の教員実習生が見え、利用者の方とゲームやダンス（体操）を一緒に行い楽しませていました。お礼に利用者よりカチャーシーを披露すると学生さんは一緒に踊られていました😊



# デイサービス

最初車椅子でいらした利用者様も歩行器を使用できるように頑張りました。❤️

リハビリに励むデイの利用者様😊



わんさか大浦パーク・名蹟岳とドライブに行ってきました！😊



利用者様、ご家族様の思いを叶えるため、看取りの勉強会を行いました。



# 面会

ご家族面会に見えられ喜ばれています。



トーカ千祝いにご兄弟が面会に見えられ嬉しそうでした。

