



9月 予定献立表

通所リハビリ2

				1日	2日
				1日	2日
				1日	2日
月	火	水	木	金	土
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 ぶり大根 ニンニクの芽の炒め 春菊のピーナツ和え さつま揚げ煮 オレンジケーキ	ご飯 鮭のバターしょうゆ なすのみそ炒め ほうれん草の和え物 卵とじ チョコフィナンシェ	ご飯 つくねの照り焼き アスパラの炒め物 土佐和え カレー炒め コーヒーゼリー	カレーライス 青梗菜の炒め物 ごまサラダ ヤクルト 大豆粉マドレーヌ	ご飯 メバルの梅かつお焼 ワラビの炒め煮 菜の花の菜種和え 野菜の焼き浸し 抹茶小豆ケーキ	ご飯 ホッケ塩焼き ナスの甘酢炒め なめたけ和え 白菜の中華炒め いよかんケーキ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ご飯 豚のねぎ塩炒め さつま芋バター金平 キャベツ青しそ和え ス克蘭ブルエッグ 紅茶ケーキ	牛丼 煮合わせ きゅうりの梅肉和え 野菜炒め 抹茶まんじゅう	ご飯 トンテキ さつま芋の煮物 洋風胡麻和え 白菜の和え物 マンゴームース	ご飯 カレイのゆずみそ焼 チャプチェ レンコンのしそあえ 厚揚げおろし煮 味噌パイ	ご飯 肉団子の酢豚風 野菜のごま煮 かりかりきゅうり 白菜の甘酢漬け レモンケーキ	ご飯 鱈のバターソテー からし醤油炒め もずくの酢の物 かぼちゃ煮 ミニたいやき
18日	19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日	ご飯 さんまの塩焼き 五目炒り卵 中華クラゲ和え キャベツのバター炒め よもぎケーキ	ご飯 鶏唐揚げ おかか炒め マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 おはぎ	ご飯 豚肉の甘酢炒め ジャーマンポテト 春菊のツナマヨ 炒り豆腐 おはぎ	ハヤシライス わかめのごま炒め スイートポテトサラダ ヤクルト バニラシフォン	秋分の日
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 豚の生姜焼き カリフラワーソテー 胡麻和え ソース炒め どらやき	ご飯 牛肉のガリバタ炒め 厚揚げの炊き合わせ タルタル和え 治部煮 ワッフル	中華丼 そら豆の炒め物 大根の梅マヨネーズ ドレッシング和え シュークリーム	ご飯 なすのはさみ揚げ 里芋の根菜煮 きゅうりのツナ和え わらび炒め煮 アモンドケーキ	ご飯 ホッケの生姜焼き オイスター炒め モロヘイヤのナムル キャベツ甘辛炒め バニラムース	ご飯 赤魚の煮魚 豆腐の甘みそ炒め 竹輪のシソ和え 金平ごぼう 塩まんじゅう



～誠に勝手ながら、都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい～

えいよう通信 9月号

発行：栄養科

～歯科栄養のお話～

皆様、皆様の『歯』は、健康ですか？
『歯の健康を守る』ということは、
『食事を美味しくいただく』ことに繋がります。
自身の歯で噛むことで、味と食感を楽しみ、
様々な食形態を選択できるということは、
人生においても大きな喜びだと感じています。



歯の大切さは、＝ 噛むことの大切さ であります。
食べるものは、まず、口から入っていきますので、歯の健康を保ち、よく噛んで食べる
ことによって、胃腸を助け、脳の働きを良くし、肥満を予防する、味覚が向上するなど
身体の健康にとって良いことばかりです。

また、食べ物を良く噛むことで、唾液の分泌量も増えます。
唾液は、消化を助けるだけでなく、細菌をやっつけるため、虫歯予防の効果も期待
できます。

～虫歯菌は砂糖が大好き～



虫歯菌は砂糖が大好きなので、甘い物を取り続けると、
虫歯の原因と言われている **酸** をたくさん作ってしま
います。
また、だらだら食べ続けてしまうと、食べカスが常に
口の中にある状態となるので、**酸** を作り続けてしまい、
歯を溶かしてしまいます。
ですから、砂糖の入っているお菓子やジュースを食べたり、
飲んだりしたあとは、歯を磨いたり、口をすすいだりして、
口腔ケアをしっかり行いましょう。

敬老の日



9月18日は敬老の日ですね。
私の両親も75歳、二人で野菜を作ったり、手打ち
うどんを作ったりしながら、日々心穏やかに過ごし
て
います。いつも、自分たちで出来ることを楽しみ
ながら、私達、子や孫の心配をしてくれている。
とても、有難い存在です。
敬老の日は、そんな両親の想いに感謝の気持ち
を伝える日なんですね！！

