

# ケアハウス

おおむね、60歳以上で、自炊ができない程度の身体機能の低下又は、高齢等のため独立して生活するには不安がある方で、ご家族による援助を受けることが困難な方が対象となります。

## (1)事業開始年月日

平成8年4月1日

入所定員 30名

## (2)入所者の契約状況

(人)

|       | 前月末入所者数 |    | 新規入所者数 |      | 退所者数 |     |
|-------|---------|----|--------|------|------|-----|
|       | 県内      | 県外 | 在宅     | 他施設等 | 死亡   | その他 |
| 30年4月 | 22      | 7  | 1      | 0    | 0    | 0   |
| 5月    | 23      | 7  | 0      | 0    | 0    | 1   |
| 6月    | 22      | 7  | 1      | 0    | 0    | 1   |
| 7月    | 23      | 6  | 1      | 0    | 0    | 1   |
| 8月    | 23      | 6  | 1      | 0    | 0    | 3   |
| 9月    | 21      | 6  | 3      | 0    | 0    | 0   |
| 10月   | 23      | 7  | 0      | 0    | 0    | 0   |
| 11月   | 23      | 7  | 0      | 0    | 0    | 1   |
| 12月   | 22      | 7  | 1      | 0    | 0    | 0   |
| 31年1月 | 23      | 7  | 0      | 0    | 1    | 0   |
| 2月    | 22      | 7  | 1      | 0    | 1    | 0   |
| 3月    | 22      | 7  | 1      | 0    | 0    | 1   |
| 合計    | 269     | 81 | 10     | 0    | 2    | 8   |

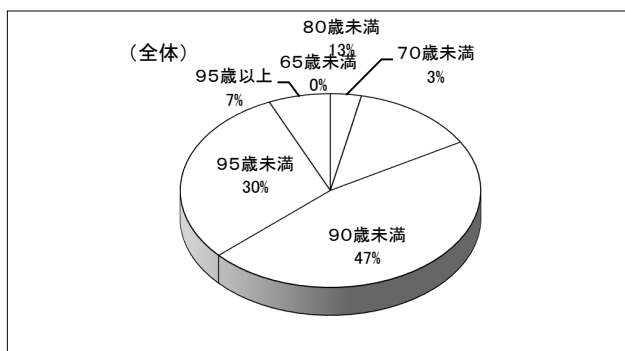
## (3)入所者の状況（年齢・性別）

平均年齢：男 83.6歳，女 87.6歳，全体 84.7歳

(平成31年3月31日現在)

(人)

|    | 65歳未満 | 65歳以上<br>70歳未満 | 70歳以上<br>80歳未満 | 80歳以上<br>90歳未満 | 90歳以上<br>95歳未満 | 95歳以上 | 合計 |
|----|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|----|
| 男  | 0     | 1              | 1              | 3              | 2              | 0     | 7  |
| 女  | 0     | 0              | 3              | 11             | 7              | 2     | 23 |
| 合計 | 0     | 1              | 4              | 14             | 9              | 2     | 30 |

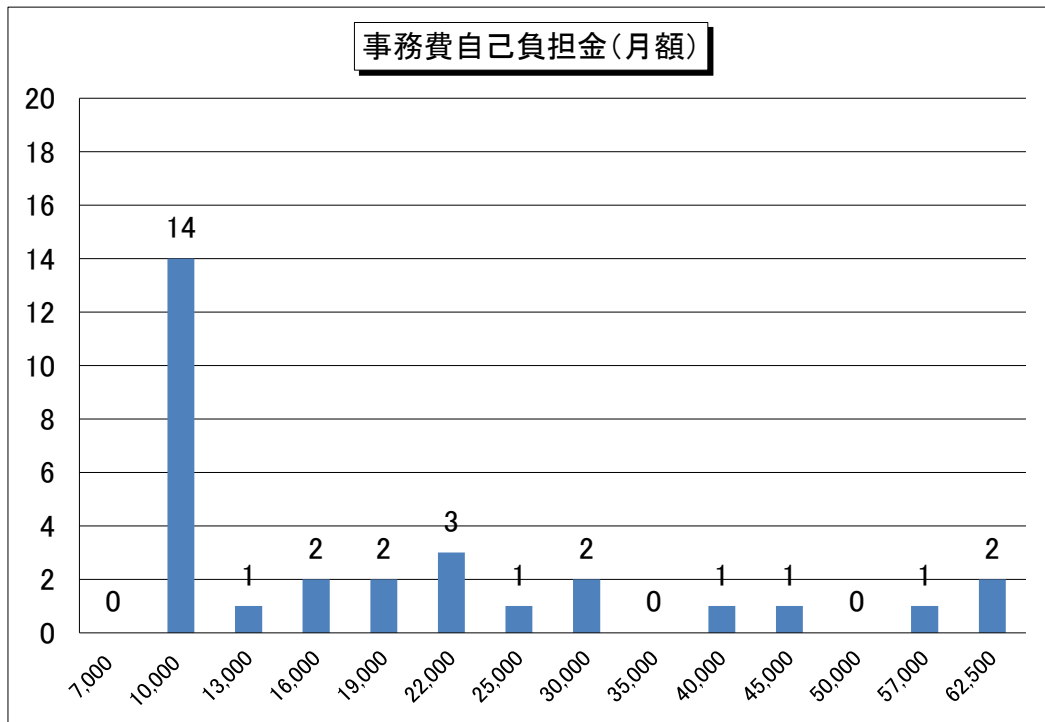


(4)事務費負担状況

(平成31年3月31日現在)

(人)

| 対象収入による階層区分           | 本人からの事務費徴収額 | 男 | 女  | 合計 |
|-----------------------|-------------|---|----|----|
| 1,500,000 以下 円        | 単身 10,000 円 | 4 | 10 | 14 |
|                       | 夫婦 7,000    | 0 | 0  | 0  |
| 1,500,001 ~ 1,600,000 | 13,000      | 0 | 1  | 1  |
| 1,600,001 ~ 1,700,000 | 16,000      | 0 | 2  | 2  |
| 1,700,001 ~ 1,800,000 | 19,000      | 1 | 1  | 2  |
| 1,800,001 ~ 1,900,000 | 22,000      | 0 | 3  | 3  |
| 1,900,001 ~ 2,000,000 | 25,000      | 0 | 1  | 1  |
| 2,000,001 ~ 2,100,000 | 30,000      | 0 | 2  | 2  |
| 2,100,001 ~ 2,200,000 | 35,000      | 0 | 0  | 0  |
| 2,200,001 ~ 2,300,000 | 40,000      | 0 | 1  | 1  |
| 2,300,001 ~ 2,400,000 | 45,000      | 0 | 1  | 1  |
| 2,400,001 ~ 2,500,000 | 50,000      | 0 | 0  | 0  |
| 2,500,001 ~ 2,600,000 | 57,000      | 1 | 0  | 1  |
| 2,600,001 以上          | 全額 (62,500) | 1 | 1  | 2  |
| 合計                    |             | 7 | 23 | 30 |



## (5)事業目標・評価

### 平成30年度 ケアハウス事業目標

楽しみを持てるような生活が送れるよう支援する

- 常にご入居者様の健康状態を把握する
  - ・体調の変化の有無の確認
  - ・服薬状況の把握
  - ・身体が清潔に保たれているか観察する
- 共有スペースや各居室を清潔に保ち、快適な生活環境をつくる
  - ・季節感を感じる空間づくり
  - ・清潔に保つ
  - ・汚れやにおいに気付いたら早めに対処する
- 認知症予防を図る
  - ・日常の行動や言動などを常に意識して観察する
  - ・その人らしさに着目し、その人らしさを活かし、かつ自立支援に向けた対応を心掛ける
- 年間・月間の行事を創意工夫して充実させる
  - ・行事の参加者の意見も参考に工夫した企画をする
  - ・ご入居者様以外に外部からのお客様にも参加して頂けるよう広めていく
  - ・参加者が楽しめ、季節感を味わって頂けるように工夫する

### 【事業目標に対する評価】

ご入居者様の体調観察や清潔に保たれているかなどを常に意識してきた。中にはいつも同じ服装で何日も過ごしていたり、入浴している様子が見受けられず、入浴の頻度や衣類の着替えの様子などを観察し、疑問に思う方には尋ねてみるとやはり入浴が面倒で数日入浴していなかったり、忘れていたということで、ケアマネジャーに報告するケースがあった。利用しているサービスで定期的な入浴機会を持つことを提案し、清潔保持と身体の観察も出来る様になった。また、服薬の自己管理も飲み忘れていたり、指示通りの服薬が難しくなっているご入居者様には、お薬カレンダーを使う方法や分包で処方して頂くように助言し、なるべく継続して自己管理が出来る様見守ってきた。また、行事の中で運動機能の維持・向上の为リズム体操と認知症予防の为のゲームや運動を取り入れたレクリエーションを継続して行い、多くのご入居者様に参加して頂けた。クイズ形式でのクロスワードパズルなどが人気で楽しんで頂けているが、今後も色々な内容を工夫して企画していきたい。しかし、地域の方の参加がなく、外部への呼びかけが出来ず、次年度は広く呼びかけ楽しみが感じられるようにしていきたいと思う。ご入居者様の方々が健康維持を心掛けて頂き、生活に楽しみを持って頂けるよう努めていきたいと思っております。

### 令和元年度 ケアハウス事業目標

一人ひとりが楽しく安心した生活が送れるよう支援する

- 常にご入居者様の健康状態を把握する
  - ・体調の変化の有無の確認
  - ・体調に変化があった場合は早めの受診を勧める
  - ・服薬状況の確認
  - ・身体の清潔・保清を保たれているか観察する
- 個別ケアを心掛ける
  - ・軽度な認知症の方も個々に合わせた対応をする
  - ・それぞれの思いを尊重した対応を心掛ける
- 清潔で快適な生活環境を心掛ける
  - ・季節感の感じられる空間づくり
  - ・共有スペースは常に清潔を心掛け、汚れやゴミは早めに対処する
  - ・整理整頓を心掛ける

- 行事を創意工夫し、楽しい企画を計画する
  - ・季節感の感じられる内容を取り入れる
  - ・ご入居者の意向を伺いながら企画する
  - ・ご入居者様での交流が図れるように企画する

## (6) 主な年間行事開催状況

| 年   | 月  | 日   | 行 事        | 備 考                    |
|-----|----|-----|------------|------------------------|
| 30年 | 4月 | 4日  | 連句の会       | 皆で連句を楽しむ               |
|     |    | 8日  | 春の踊りの会     | 皆で踊りを鑑賞                |
|     |    | 11日 | 尺八を楽しむ会    | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす         |
|     |    | 18日 | 交流会        | ゲーム・体操・クイズを楽しむ         |
|     | 5月 | 25日 | 折り紙教室      | 折り紙を折って皆で楽しいひと時        |
|     |    | 2日  | 連句の会       | 皆で連句を楽しむ               |
|     |    | 9日  | 尺八を楽しむ会    | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす         |
|     |    | 13日 | 春のお弁当会     | 皆でお弁当を楽しく頂く            |
|     |    | 16日 | 交流会        | ゲーム・体操・クイズを楽しむ         |
|     | 6月 | 23日 | 折り紙教室      | 折り紙を折って皆で楽しいひと時        |
|     |    | 6日  | 連句の会       | 皆で連句を楽しむ               |
|     |    | 13日 | 尺八を楽しむ会    | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす         |
|     |    | 20日 | 交流会        | ゲーム・体操・クイズを楽しむ         |
|     | 7月 | 27日 | 折り紙教室      | 折り紙を折って皆で楽しいひと時        |
|     |    | 4日  | 連句の会       | 皆で連句を楽しむ               |
|     |    | 11日 | 尺八を楽しむ会    | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす         |
|     |    | 18日 | 交流会        | ゲーム・体操・クイズを楽しむ         |
|     | 8月 | 25日 | 折り紙教室      | 折り紙を折って皆で楽しいひと時        |
|     |    | 1日  | 連句の会       | 皆で連句を楽しむ               |
|     |    | 8日  | 尺八を楽しむ会    | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす         |
|     |    | 15日 | 交流会        | ゲーム・体操・クイズを楽しむ         |
|     |    | 22日 | 夏祭り        | 焼きそばを食べたり・ゲームをしたりして楽しむ |
|     | 9月 | 22日 | 折り紙教室      | 折り紙を折って皆で楽しいひと時        |
|     |    | 5日  | 連句の会       | 皆で連句を楽しむ               |
|     |    | 12日 | 尺八を楽しむ会    | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす         |
|     |    | 15日 | 宇陀市吹奏楽団演奏会 | 吹奏楽生演奏に大喜ぶ             |
|     |    | 19日 | 交流会        | ゲーム・体操・クイズを楽しむ         |
|     |    | 26日 | 折り紙教室      | 折り紙を折って皆で楽しいひと時        |

| 年   | 月   | 日   | 行 事      | 備 考             |                 |
|-----|-----|-----|----------|-----------------|-----------------|
| 31年 | 10月 | 3日  | 連句の会     | 皆で連句を楽しむ        |                 |
|     |     | 10日 | 尺八を楽しむ会  | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす  |                 |
|     |     | 17日 | 交流会      | ゲーム・体操・クイズを楽しむ  |                 |
|     |     | 21日 | 秋のカフェ    | 皆でケーキを食べて楽しむ    |                 |
|     |     | 24日 | 折り紙教室    | 折り紙を折って皆で楽しいひと時 |                 |
|     | 11月 | 7日  | 連句の会     | 皆で連句を楽しむ        |                 |
|     |     | 14日 | 尺八を楽しむ会  | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす  |                 |
|     |     | 21日 | 交流会      | ゲーム・体操・クイズを楽しむ  |                 |
|     |     | 28日 | 折り紙教室    | 折り紙を折って皆で楽しいひと時 |                 |
|     | 12月 | 5日  | 連句の会     | 皆で連句を楽しむ        |                 |
|     |     | 12日 | 尺八を楽しむ会  | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす  |                 |
|     |     | 19日 | 交流会      | ゲーム・体操・クイズを楽しむ  |                 |
|     |     | 19日 | 消防訓練(夜間) | 皆で真剣に取り組む       |                 |
|     |     | 22日 | クリスマス会   | プレゼント渡し・ゲームを楽しむ |                 |
|     |     | 26日 | 折り紙教室    | 折り紙を折って皆で楽しいひと時 |                 |
|     |     | 31日 | 忘年会      | 年越そば            |                 |
|     | 1月  | 1日  | 元旦       | 祝い膳             |                 |
|     |     | 9日  | 尺八を楽しむ会  | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす  |                 |
|     |     | 16日 | 交流会      | ゲーム・体操・クイズを楽しむ  |                 |
|     |     | 23日 | 折り紙教室    | 折り紙を折って皆で楽しいひと時 |                 |
|     |     | 30日 | 連句の会     | 皆で連句を楽しむ        |                 |
|     |     | 2月  | 3日       | 節分              | 節分料理            |
|     |     |     | 6日       | 連句の会            | 皆で連句を楽しむ        |
|     |     |     | 13日      | 尺八を楽しむ会         | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす  |
|     |     |     | 20日      | 交流会             | ゲーム・体操・クイズを楽しむ  |
|     |     |     | 27日      | 折り紙教室           | 折り紙を折って皆で楽しいひと時 |
|     | 3月  | 6日  | 連句の会     | 皆で連句を楽しむ        |                 |
|     |     | 13日 | 尺八を楽しむ会  | 尺八演奏を聴いて楽しく過ごす  |                 |
|     |     | 20日 | 交流会      | ゲーム・体操・クイズを楽しむ  |                 |
|     |     | 27日 | 折り紙教室    | 折り紙を折って皆で楽しいひと時 |                 |

(7)給食の状況(ケアハウス)

給与栄養量

| ケアハウス           | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂肪<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン<br>A<br>ugRE | ビタミン<br>B1<br>mg | ビタミン<br>B2<br>mg | ビタミン<br>C<br>mg |
|-----------------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 1人1日平均<br>給与量 A | 1,574.0       | 57.6      | 39.9    | 540         | 6.4     | 606               | 0.77             | 0.95             | 90              |
| 給与目標量 B         | 1,600.0       | 60        | 44      | 650         | 6.5     | 650               | 0.8              | 1                | 100             |
| 充足率A/B×100      | 98.3          | 96        | 90.7    | 83.1        | 98.5    | 93.2              | 96.3             | 95               | 90              |

イ、献立方針

座談会に出される要望等を加味して好まれる献立で食べやすい様に工夫する。  
又、食事により季節感が味わえる様に心掛けている。

ロ、栄養基準量の算出根拠

『日本人の食事摂取基準(2015年度版)』の身体活動レベル I (低い【1.45】)より算出する。

献立表

ケア米飯普通

| 平成30年12月30日(日)  |  | 平成30年12月31日(月)  |   | 平成31年1月1日(火)  |  | 平成31年1月2日(水)   |  | 平成31年1月3日(木)   |  | 平成31年1月4日(金)  |   | 平成31年1月5日(土)  |  |
|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|--|
| 期   | 平定人数 0人 実定人数 0人  | 期   | 平定人数 0人 実定人数 0人   | 期   | 平定人数 0人 実定人数 0人                          | 期  | 平定人数 0人 実定人数 0人                                      | 期  | 平定人数 0人 実定人数 0人  | 期   | 平定人数 0人 実定人数 0人   | 期   | 平定人数 0人 実定人数 0人                                |
| <b>ポテトパン</b><br>ジャーマンポテトパン  | 60   | <b>チョコカスター</b><br>チョコカスター   | 60  | <b>赤飯</b><br>茶<br>鉄・カルシウム<br>赤飯の素<br>黒ごま                                | 70<br>1<br>20<br>1<br>1                  | <b>ミニツイストパン</b><br>ミニツイストパン  | 60   | <b>季節のジャムパン</b><br>季節のジャムパン  | 60   | <b>はちみつぶんぶん</b><br>はちみつぶんぶん   | 60  | <b>黒糖アンパン</b><br>黒糖アンパン   | 60   |
| <b>牛乳(180)</b><br>牛乳  | 180  | <b>牛乳(180)</b><br>牛乳  | 180   | <b>五穀盛り</b><br>黒豆<br>数の子<br>一口飯茶巻<br>スモークサーモン焼き<br>花もぎ(盛り大)             | 30<br>30<br>30<br>20<br>20               | <b>牛乳(180)</b><br>牛乳   | 180  | <b>牛乳(180)</b><br>牛乳   | 180  | <b>牛乳(180)</b><br>牛乳  | 180   | <b>牛乳(180)</b><br>牛乳  | 180  |
| <b>フルーツカクテル</b><br>フルーツカクテル   | 70   | <b>白饅頭(ライス)</b><br>白饅頭(ライス)   | 70  | <b>雑煮</b><br>白玉団子(冷)<br>大根<br>人参<br>栗(冷)<br>みつば<br>白おろし                 | 30<br>10<br>5<br>15<br>2<br>10           | <b>黄饅頭</b><br>黄饅頭  | 70   | <b>バナナ</b><br>バナナ(本)   | 100  | <b>みかん缶</b><br>みかん缶   | 70  | <b>パン缶</b><br>パン缶(デビット)   | 70   |
| <b>厚焼き餅(市販)</b><br>餅<br>砂糖<br>濃口醤油<br>塩<br>だし汁<br>サラダ油(へ)   | 30<br>2.5<br>1.5<br>0.1<br>15<br>1   | <b>プレーンオムレツ</b><br>プレーンオムレツ<br>ケチャップ  | 30<br>5   | <b>伊達巻とイカ巻の盛り合わせ</b><br>伊達巻<br>イカ巻<br>大葉                                | 30<br>35<br>0.1                          | <b>マセドアンサラダ</b><br>ポテト<br>人参<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>ローズハム<br>マヨネーズ<br>塩<br>おこしよ<br>からし粉 | 30<br>15<br>5<br>5<br>5<br>8<br>1<br>0.01<br>0.5     | <b>ひじき入り餅焼き</b><br>餅<br>ひじき<br>人参<br>ピーズ<br>砂糖<br>薄口醤油<br>みりん<br>だし汁                                 | 30<br>0.5<br>5<br>3<br>2<br>1<br>30                          | <b>だし巻餅</b><br>餅<br>人参<br>だし汁<br>牛次サヤ(冷凍)<br>干しいたけ<br>かりん<br>薄口醤油<br>だし汁                                      | 30<br>30<br>5<br>3<br>0.5<br>1<br>1                       | <b>小計</b>   | <b>小計</b>                                      |
| <b>ごはん</b><br>米<br>鉄・カルシウム  | 70<br>1  | <b>ごはん</b><br>米<br>鉄・カルシウム  | 70<br>1   | <b>炊き合わせ</b><br>米<br>鉄・カルシウム<br>梅ご飯の素<br>ピーズ                            | 70<br>1<br>20<br>3                       | <b>ごはん</b><br>米<br>鉄・カルシウム   | 70<br>1  | <b>ごはん</b><br>米<br>鉄・カルシウム   | 70<br>1  | <b>ごはん</b><br>米<br>鉄・カルシウム  | 70<br>1   | <b>ひじきご飯</b><br>ごはん<br>鉄・カルシウム<br>ひじき<br>人参<br>油揚げ<br>酒<br>みりん<br>砂糖<br>薄口醤油        | 50<br>1<br>0.8<br>5<br>2<br>2<br>1<br>2        |
| <b>鶏ひき肉詰めビーマン</b><br>ビーコン<br>片栗粉<br>鶏ももミンチ<br>ペーコン<br>玉ねぎ<br>生ハム粉<br>ニンニク<br>しょうがおろし<br>片栗粉<br>塩<br>白コショウ<br>みりん<br>濃口醤油<br>キャベツ<br>人参<br>サラダ油(へ) | 30<br>1<br>30<br>3<br>40<br>0.1<br>0.1<br>0.5<br>1<br>1<br>0.1<br>1<br>3<br>25<br>5<br>1 | <b>赤魚のカレムニエル</b><br>赤魚<br>塩<br>おこしよ<br>小麦粉<br>カレー粉<br>マーガリン<br>オリーブ油(冷)<br>ほうれん草(冷凍)<br>マーガリン<br>塩<br>白コショウ<br>人参<br>マーガリン<br>キャベツ<br>人参<br>サラダ油(へ) | 60<br>40<br>0.1<br>5<br>0.5<br>25<br>1<br>0.1<br>5<br>1<br>0.01<br>25<br>1<br>3<br>5<br>1 | <b>鶏の照焼き</b><br>鶏の切り身(冷)<br>みりん<br>砂糖<br>醤油<br>ししとろ(本)                  | 60<br>2<br>2<br>2<br>2                   | <b>豚肉の塩焼き</b><br>豚肉(冷)<br>生生姜<br>酒<br>塩<br>濃口醤油<br>人参<br>牛次サヤ(冷凍)                  | 60<br>10<br>3<br>3<br>5<br>25<br>5                   | <b>フライ盛り合わせ</b><br>グルメリーフライ<br>グルメリーフライ<br>ミニサーモントルタルフライ<br>サラダ油(冷)                                  | 30<br>10<br>40<br>5  | <b>豚肉の味噌焼き</b><br>豚モモスライス<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>塩<br>白おろし<br>オリーブ<br>オリーブ<br>人参<br>マーガリン<br>キャベツ<br>プロッコリー(冷凍)<br>塩 | 40<br>40<br>2<br>2<br>1<br>0.1<br>3<br>5<br>20<br>25<br>1 | <b>あんかけうどん</b><br>うどん<br>豚モモスライス<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>塩<br>人参<br>生生姜<br>うぶめつ<br>水<br>片栗粉 | 63<br>40<br>2<br>2<br>1<br>1<br>15<br>200<br>1 |
| <b>人参とこんにゃくの白和え</b><br>水餃子<br>人参<br>糸こんにゃく<br>干しいたけ<br>砂糖<br>濃口醤油<br>白練りゴマ<br>みそ<br>砂糖<br>濃口醤油  | 30<br>15<br>5<br>0.5<br>3<br>5<br>5<br>3<br>3<br>2                                       | <b>南瓜サラダ</b><br>ココヤシ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>ローズハム<br>マヨネーズ<br>フレンチドレッシング<br>塩<br>白こしよ  | 30<br>10<br>10<br>5<br>5<br>1<br>1<br>0.1   | <b>炊き合わせ(正月)</b><br>ココヤシ<br>有明エビ<br>くわい<br>人参<br>三皮豆<br>砂糖<br>薄口醤油      | 4<br>25<br>30<br>20<br>5<br>3<br>5       | <b>かぼちやきんとん</b><br>かぼち<br>干しいたけ<br>砂糖<br>塩<br>濃口醤油<br>生生姜<br>片栗粉                   | 50<br>10<br>30<br>20<br>1<br>0.5<br>0.5              | <b>がんもの詰め煮込みあん</b><br>がんもの<br>生ぶ<br>みりん<br>塩<br>濃口醤油<br>生生姜<br>片栗粉                                   | 10<br>6<br>2<br>0.2<br>3<br>0.5<br>0.5                       | <b>円山豆腐</b><br>焼いた豆腐<br>からし粉<br>めんつゆ<br>片栗粉   | 55<br>0.5<br>10<br>0.5                                    | <b>さつま芋の天ぷら</b><br>さつま芋<br>入り粉<br>サラダ油(冷)<br>塩                                      | 45<br>15<br>5<br>1                             |
| <b>味噌汁(ポテト、玉ねぎ)</b><br>ポテト<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>みそ   | 20<br>10<br>2<br>10  | <b>せん切り野菜スープ</b><br>キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>みそ   | 20<br>6<br>4<br>4<br>3  | <b>赤出汁(あじり、みつば)</b><br>かつお大葉<br>みつば<br>赤みそ                              | 20<br>2<br>10                            | <b>みかん</b><br>みかん  | 0  | <b>味噌汁(里芋、油揚げ)</b><br>里芋(冷凍)<br>油揚げ<br>みつば<br>みそ   | 30<br>5<br>2<br>10   | <b>みぞれ汁</b><br>大根<br>ホタテフレーク<br>みつば<br>薄口醤油   | 40<br>10<br>2<br>5  | <b>あずき寒天</b><br>小豆あずき<br>寒天<br>砂糖<br>水  | 16<br>0.35<br>45<br>30                         |
| <b>なし缶(菓)</b><br>なし缶詰   | 25   | <b>バナナのヨーグルトかけ(菓)</b><br>バナナ(本)<br>ヨーグルト(無糖)  | 30<br>30  | <b>梅(菓)</b><br>梅  | 47                                       | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト  | 65   | <b>キウイ(菓)</b><br>キウイ   | 25   | <b>マンゴプリン(菓)</b><br>マンゴー生   | 30  | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト   | 65   |
| <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト   | 65   | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト   | 65  | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト   | 65                                       | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト  | 65   | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト  | 65   | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト   | 65  | <b>ヤクルト</b><br>ヤクルト   | 65   |
| <b>小計</b>   |  | <b>小計</b>   |   | <b>小計</b>   |  | <b>小計</b>  |  | <b>小計</b>  |  | <b>小計</b>   |   | <b>小計</b>   |  |
| <b>夕</b><br>ごはん<br>米<br>鉄・カルシウム   | 70<br>1  | <b>夕</b><br>解の串刺し寿司<br>米<br>鉄・カルシウム<br>巻り寿司(身)<br>ふんば<br>とろまぐろ<br>キンpira(刺)<br>練り寿司<br>ひしく醤油<br>干しいたけ<br>干ひよ<br>砂糖<br>濃口醤油<br>白おろし                  | 70<br>1<br>20<br>20<br>40<br>1<br>1<br>5<br>1<br>1<br>3<br>5<br>5                         | <b>夕</b><br>ごはん<br>米<br>鉄・カルシウム   | 70<br>1                                  | <b>夕</b><br>ごはん<br>米<br>鉄・カルシウム  | 70<br>1  | <b>夕</b><br>ごはん<br>米<br>鉄・カルシウム  | 70<br>1  | <b>夕</b><br>ごはん<br>米<br>鉄・カルシウム   | 70<br>1   | <b>夕</b><br>ごはん<br>米<br>鉄・カルシウム   | 70<br>1  |
| <b>鮭の魚田</b><br>鮭の切り身<br>酒<br>みりん<br>砂糖<br>オクラ(市スライス)<br>ひしく醤油   | 60<br>8<br>1<br>2<br>2<br>25<br>1  | <b>キウイ補じめじ</b><br>キウイ(冷)<br>しめじ<br>ゆず果汁<br>だし汁<br>みりん<br>薄口醤油   | 60<br>10<br>10<br>8<br>1<br>1<br>1  | <b>筑前煮</b><br>鶏肉(冷)<br>ごぼう<br>人参<br>玉ねぎ<br>大根<br>ピーズ<br>酒<br>砂糖<br>濃口醤油 | 35<br>15<br>20<br>30<br>3<br>1<br>3<br>5 | <b>牛蒡豆腐</b><br>牛蒡<br>焼き豆腐<br>白煮<br>玉ねぎ<br>人参<br>ピーズ<br>酒<br>砂糖<br>濃口醤油             | 40<br>40<br>20<br>20<br>20<br>10<br>3<br>2<br>3<br>5 | <b>煮物(正月)</b><br>二色巻<br>南瓜まんじゅう<br>生ぶ<br>なす<br>人参<br>糸糸のえびしんじょう<br>砂糖<br>濃口醤油<br>みりん<br>酒<br>塩<br>生薑 | 40<br>40<br>10<br>30<br>30<br>10<br>5<br>2<br>2<br>2<br>0.01 | <b>梅干豆腐</b><br>梅干豆腐(野鳥入り)<br>サラダ油(冷)<br>大根<br>人参<br>大根<br>人参<br>砂糖<br>マーガリン                                   | 75<br>3<br>20<br>3<br>20<br>2<br>2                        |   |  |
| <b>大根サラダ(3)</b><br>大根<br>ワカメ<br>巻り寿司(身)<br>おろしドレッシング  | 50<br>1<br>10<br>8   | <b>年越しそば</b><br>なめらか日本そば<br>揚げそば<br>ワカメ<br>ねぎ<br>うどんつゆ<br>水   | 50<br>20<br>10<br>1<br>2<br>200   | <b>紅白かまぼこ</b><br>おろし(白)<br>さしみかまぼこ(赤)<br>濃口醤油                           | 30<br>10<br>10                           | <b>ふるふき大根袖味噌</b><br>大根<br>白みそ<br>酒<br>みりん<br>ゆず果汁<br>ゆず果皮                          | 50<br>5<br>2<br>2<br>0.5<br>1                        | <b>ゴマ豆腐</b><br>白練りゴマ<br>くず粉<br>酒<br>だし汁<br>濃口醤油<br>ワサビ   | 10<br>5<br>1<br>60<br>5<br>1                                 | <b>ほうれん草ササミの袖巻</b><br>ほうれん草(冷凍)<br>ササミフレーク<br>ゆず果汁<br>砂糖<br>濃口醤油  | 50<br>10<br>1<br>1<br>1<br>5                              | <b>葉の花のお返し</b><br>葉の花<br>糸カツオ<br>濃口醤油<br>砂糖<br>マーガリン                                | 50<br>0.5<br>5<br>1<br>2                       |
| <b>清汁(細こ、なめこ、ミソ)</b><br>練こ豆腐<br>なめこ<br>みつば<br>濃口醤油  | 30<br>10<br>2<br>5   | <b>ドリンク</b><br>ドリンク   | 120   | <b>清汁(赤飯、おろし、わか)</b><br>赤飯<br>ワカメ<br>ワカメ<br>濃口醤油                        | 2<br>1<br>5                              | <b>清汁(赤飯、おろし、わか)</b><br>赤飯<br>ワカメ<br>ワカメ<br>濃口醤油                                   | 15<br>1<br>5<br>2                                    | <b>清汁(南瓜、ワカメ、みつば)</b><br>南瓜<br>ワカメ<br>みつば<br>濃口醤油  | 20<br>1<br>2<br>5  | <b>味噌汁(もやし、ねぎ)</b><br>もやし<br>ねぎ<br>みそ<br>みそ   | 15<br>2<br>10<br>10                                       | <b>味噌汁(白菜、竹輪)</b><br>白菜<br>竹輪<br>みそ<br>みそ   | 20<br>5<br>10                                  |
| <b>バナナ</b><br>バナナ(本)  | 100  | <b>りんご</b><br>りんご(本)  | 50  | <b>干支まんじゅう</b><br>干支まんじゅう<br>米よろかん                                      | 50<br>50                                 | <b>グレープフルーツ</b><br>グレープフルーツ  | 100  | <b>フルーツカクテル</b><br>フルーツカクテル  | 70   | <b>なし缶</b><br>なし缶詰  | 70  | <b>オレンジ</b><br>オレンジ   | 30   |
| <b>小計</b>   |  | <b>小計</b>   |   | <b>小計</b>   |  | <b>小計</b>  |  | <b>小計</b>  |  | <b>小計</b>   |   | <b>小計</b>   |  |
| <b>合計</b>   |  | <b>合計</b>   |   | <b>合計</b>   |  | <b>合計</b>  |  | <b>合計</b>  |  | <b>合計</b>   |   | <b>合計</b>   |  |