

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホームとは「介護老人福祉施設」ともいい、介護保険制度下の要介護者で、身体上、精神上に著しい障害があって、ご家庭で介護を受けられない方に対し、入浴、排せつ、食事等の介護その他の日常生活上のサービス、機能訓練、健康管理及び療養上のサービスをご提供して、自立に向けて、安定した生活を維持して頂くことを目的としています。又、ゆあほうむ榛原では個別処遇を重視し、グループ単位での介護に取り組んでおります。

(1) 事業開始年月日

平成 7年12月1日

平成16年10月1日 新館クレーレ(ユニット型)オープン

(2) 入所定員

①本館 入所者 54人
 ショートステイ 16人

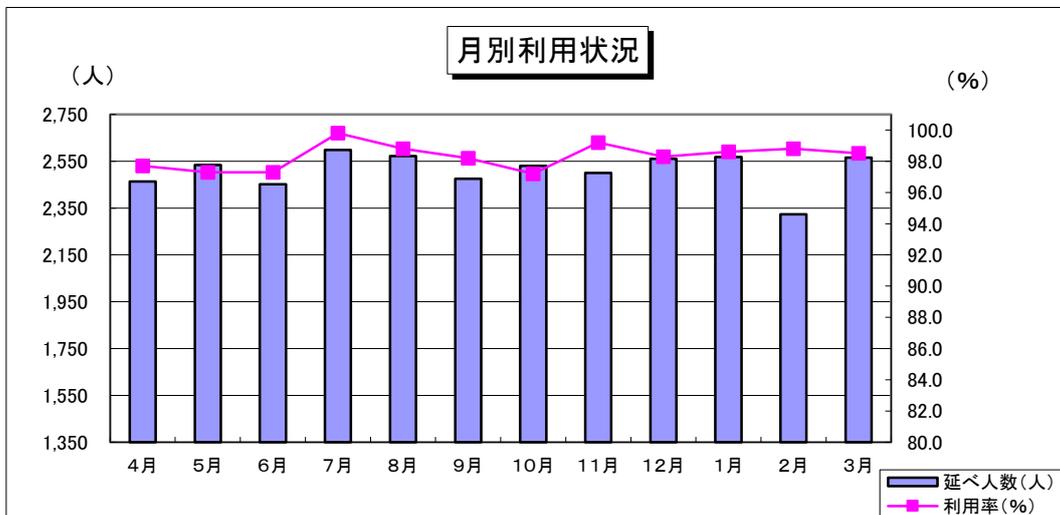
②新館 入所者 30人

(3) 入所者の部屋

①本館 1人部屋 10室
 2人部屋 2室
 4人部屋 14室
②新館 1人部屋 30室

(4) 入所者の利用状況

	30年	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	31年	2月	3月
	4月									1月		
延べ人数(人)	2,463	2,534	2,452	2,598	2,572	2,475	2,530	2,500	2,560	2,568	2,323	2,566
利用率(%)	97.7	97.3	97.3	99.8	98.8	98.2	97.2	99.2	98.3	98.6	98.8	98.5



(5) 入退所の状況

		30年	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	31年	2月	3月
		4月									1月		
入所	在宅	1	3	1	1	0	1	1	4	0	3	0	3
	他施設等	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
退所	死亡等	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	0	3

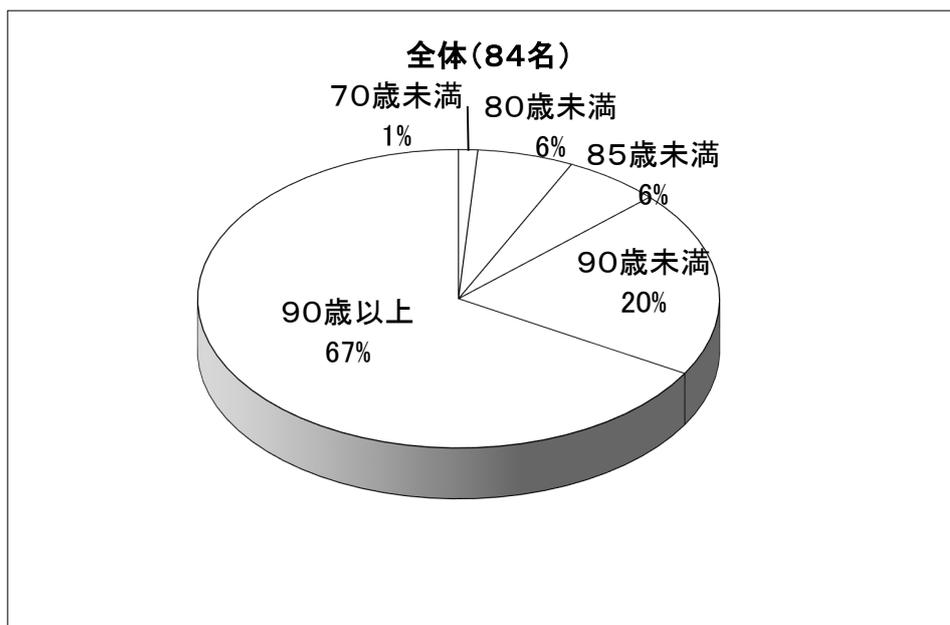
(6) 入所者の状況(年齢・性別)

平均年齢：男 87.3歳，女 90.7歳，全体 90.2歳

(平成31年3月31日現在)

(人)

	50歳以上 70歳未満	70歳以上 80歳未満	80歳以上 85歳未満	85歳以上 90歳未満	90歳以上	計
男	0	2	3	1	6	12
女	1	3	2	16	50	72
計	1	5	5	17	56	84



(7) 入退院状況

(人)

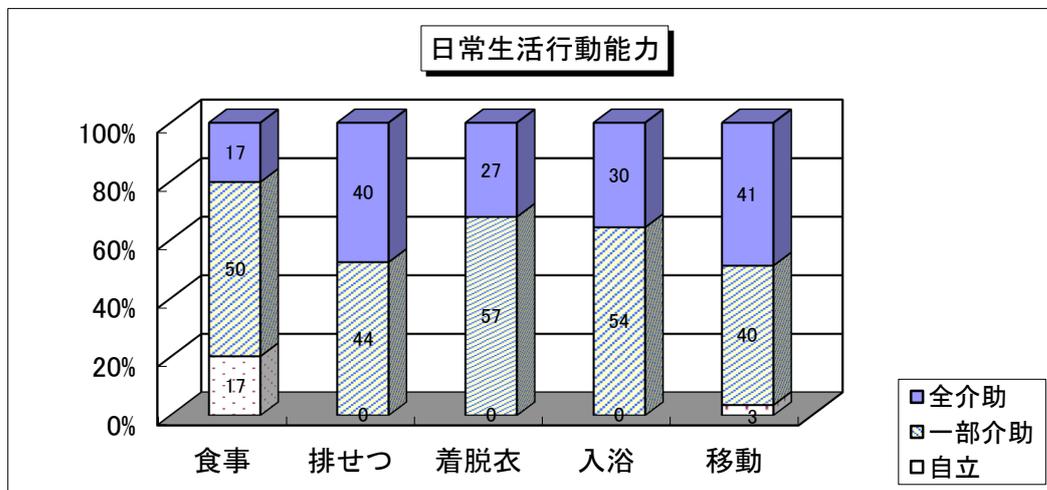
	入院			退院			月末 入院数	入院理由
	男	女	計	男	女	計		
30年 4月	1	2	3	0	3	3	2	急性胆のう炎・胃がん・心不全
5月	0	1	1	1	1	2	1	発熱・意識レベル低下
6月	0	1	1	0	1	1	1	誤嚥性肺炎
7月	0	1	1	0	1	1	1	右大腿骨頸部骨折
8月	0	1	1	0	1	1	1	尿路感染
9月	0	2	2	0	0	0	3	右肺炎・発熱・食事量低下
10月	0	1	1	0	3	3	1	点滴治療
11月	0	0	0	0	1	1	0	
12月	0	2	2	0	2	2	0	右肺炎・急性膵炎
31年 1月	0	1	1	0	0	0	1	急性膵炎
2月	0	2	2	0	1	1	2	脳幹部梗塞・右大腿骨頸部骨折
3月	1	1	2	1	2	3	1	誤嚥性肺炎・脳梗塞
合計	2	15	17	2	16	18		

(8) 日常生活行動能力の状況

(平成31年3月31日現在)

(人)

区分	食事			排せつ			着脱衣			入浴			移動			車椅子使用者数
	自立	一部介助	全部介助	自立	一部介助	全部介助	自立	一部介助	全部介助	自立	一部介助	全部介助	自立	一部介助	全部介助	
実数 (人)	17	50	17	0	44	40	0	57	27	0	54	30	3	40	41	80
割合 (%)	20.2	59.6	20.2	0.0	52.4	47.6	0.0	67.9	32.1	0.0	64.3	35.7	3.6	47.6	48.8	95.2

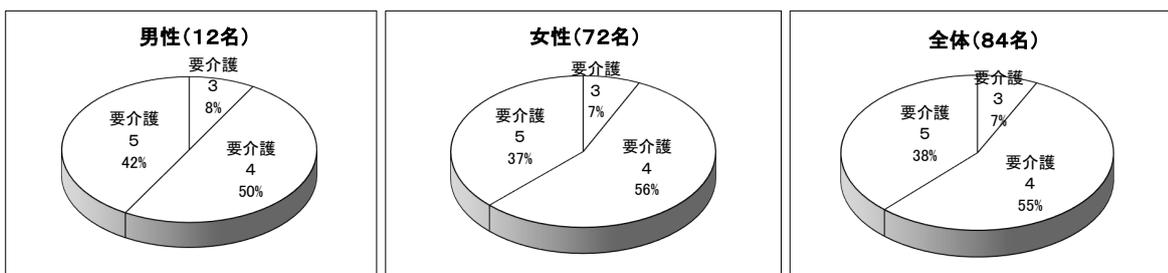


(9) 要介護度別状況

(平成31年3月31日現在)

(人)

	要介護3	要介護4	要介護5	合計
男	1	6	5	12
女	5	40	27	72
合計	6	46	32	84
平均要介護度	4.31			



(10) 外出・外泊状況

(人)

		30年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	31年	1月	2月	3月	計
外出	男	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	
	女	12	10	4	6	6	7	6	8	6	6	4	2	11	82	
外泊	男	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
	女	1	2	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0	7	
計		13	14	4	6	9	7	6	9	9	9	5	2	12	96	

(11) 家族との面会状況

(平成31年3月31日現在)

	ほとんど 毎日	週に 1回位	半月に 1回位	1ヵ月 1回位	3ヵ月 1回位	半年に 1回位	1年に 1回位	全く なし	計
人数	10	18	25	31	0	0	0	0	84
出身世帯への状況報告 広報誌「ゆあほうむ榛原通信」年3回発行									

(12) 特別養護老人ホーム目標・事業目標・評価(本館(2階・3階)・クレーラー)

[特別養護老人ホーム]

平成30年度 特別養護老人ホーム目標

～伴走型介護・地域包括ケアシステム・キャリアパス制度の構築に向けて～

- 1 ご入居者様一人ひとりの将来像・状態像に基づき、それぞれが願う「自立」と「自律」を叶える為の個別ケアの展開からQOLの向上へ
 - ICFの概念に基づくアセスメント及びケアプランの作成
 - プロジェクトチームの計画的な活動と更なる充実
(伴走型介護＝個別ケアの推進及び高品質サービスの維持・向上)
- 2 高品質サービス維持・向上に向け、キャリアパスシステムの導入・実践から介護職員の質の向上へ
 - キャリア段位制度レベル認定者の確立(キャリア形式支援)
 - 職員の資質向上・モチベーションアップから新人教育・定着支援の充実化
(メンター制度の拡充)
 - 様々な雇用形態への人材育成及び復職・継続勤務支援
- 3 その他
 - 地域との連携の強化と継続(地域の拠点となる施設を目指して)
 - 新たな介護ソフトの導入による情報の共有と入力業務の省力化

【目標に対する評価】

「伴走型介護」の理解を深める為、定期的に行っている各プロジェクトチームからの内部研修の内容に、「伴走型介護」の内容を組み込み、職員全体への浸透を図った。その中で、今まで捉えていた「自立」という概念の幅も広がり、その結果アセスメントの視点にも変化があり、24シートやケアプラン内容にも反映できるようになり、ご入居者様それぞれが願う「自立」と「自律」を叶えていくまた、「QOL向上」という面へ着目する視点も広がってきている。キャリア段位制度レベル認定者について、アセツサー講習修了者より複数名のレベル認定を目指し取り組みを行ったが、評価を行っていく中で環境が整っておらず、認定者を確立するまでに繋がらなかったという結果であった。今後は評価を行っていく過程の中で、課題と考えられる部分(環境など)の改善にも努め、改めて認定者確立に向け取り組んでいく考えである。新人教育の中で、メンター制度を取り入れ仕事内容に留まらず、プライベートな部分も可能な範囲、話を聞くなど新人職員の思いを全て受け止め、個々に応じた教育を進めて行く事で、離職も少なく定着に繋がっている部分もある。また新人職員だけでなく、悩みや不安を抱える職員に対してもメンター制度を活用し、関わり方の角度を変えてみることで、復職やモチベーションアップに繋がったケースもあった。地域との連携という面では、大宇陀高校へのセミナー講師派遣・地域の認知症カフェへの職員の派遣等継続している中、今年度より介護福祉士養成校である榛生昇陽高校授業講師への派遣も始め、地域との連携という部分では更に強化できたという評価である。

令和元年度 特別養護老人ホーム目標

～伴走型介護(指導・育成)・地域包括ケアシステム・キャリアパス制度の構築に向けて～

- 1 ご入居者様一人ひとりの将来像・状態像に基づき、それぞれが願う「自立」と「自律」を叶える為の個別ケアの展開からQOLの向上へ
 - ICFの概念に基づく、アセスメント及びケアプランの作成
 - プロジェクトチームの計画的な活動と更なる充実
(伴走型介護＝個別ケアの推進及び高品質サービスの維持・向上)
(ご入居者様の暮らしへの反映と実践発表への取り組み)

○日常生活リハビリの充実化(実施と評価サイクルの充実)

2 高品質サービス維持・向上に向け、キャリアパスシステムの導入・実践から介護職員の質の向上へ

- キャリア段位制度レベル認定者の確立とアセッサー認定者を生み出す
(キャリア形成支援)
- 職員の資質向上・モチベーションアップから新人教育・定着支援の充実化
(メンター制度拡充と継続からメンタルヘルス・ストレスマネジメントの強化)
- 様々な雇用状態への人材育成及び復職・継続勤務支援
- 技能実習生及びEPA候補者との信頼関係の構築と適切な教育
- 介護ロボットの導入(業務の効率化と省力化)

3 その他

- 地域との連携の強化と継続(地域との交流から人材確保へ)
- 新たな介護ソフトの導入(情報の共有と入力業務の省力化へ向けて)

[本館(2階そーれ)]

平成30年度 本館(2階そーれ)事業目標

同じ課題を解決していけるチーム作りを目指す

- 後輩職員に対する指導方法を学ぶ
- 先輩職員の意図を推測する
- 同じ目標に向かって皆で相談し合えるチーム作りを目指す

【事業目標に対する評価】

チームワークという部分では話しやすい人との中でコミュニケーションをとっていたが、お互いの立場を意識し過ぎていた為か、上司と部下のコミュニケーションはあまり取れていなかった様に思う。しかし、目標設定当初よりは少しずつ上司と部下とのコミュニケーション不足も解決しようとしており、課題などの解決方法も以前は一定の人が個人で考えてしまったこと事もあったが、今は減ったように思う。その背景として記録から「なぜ決まったのか？」を考える事が出来るようになったからではないかと思う。また個々に感じる課題が異なったり、多忙の中深い話が直接できない事は課題であるが、声に出す事で共有でき、同じ課題を考えられるようにはなってきている。例えば、メンタル面で体調を崩した職員が居ても、皆で支える事は出来たのではないか。個人の原因だけではないと皆が考えるようになった。

令和元年度 本館(2階そーれ)事業目標

- 1 個人としてのストレスマネジメント、チームとしてのストレスマネジメントについての知識を深める
- 2 伴走型介護の実践に向けた分析力の向上
- 3 課題を言い合えるチームを目指す

[本館(3階フェリーチェ)]

平成30年度 本館(3階フェリーチェ)事業目標

- 1 伴走型ケアを学び、身に付け、ご入居者様の想いに沿ったケアに繋げる
- 2 思いやりの心を持ち、仲間を大切にする
○チームワークの向上を目指す

【事業目標に対する評価】

伴走型ケアについて自分たちで調べ、実習した事により受けるだけの研修と違い身についたと思われる。ケアの方向性等を検討する際、ご入居者様の想いは何か？を先に考える事が出来る様になってきた。特に事故分析の際には、職員目線のリスクマネジメント視点で分析しがちであったが、ツールの見直し・工夫もした事で、ご入居者様の気持ちを考え分析出来る様になった。しかし、ご入居者様の気持ちを理解出来ても、環境的な問題や自分達の能力不足により適していると思われる対応が出来なかった事も事実である。これらの事は今後課題として引き続き検討していく。

数年前のフェリーチェに比べ、徐々にではあるがチームとして機能出来ている様に思われる。冬季に感染症が流行しフロアーが大変な時期があったが、この大変な中でチームとして動く事ができこの事がきっかけで個々だけでなくチーム全体の成長にも繋がった。今後の課題としては、入浴介助や夜勤等共に行っている2階そーれを同じチームであると普段から考える事が出来ていない部分である。今後本館一体となって思いやりの心を持ち、仲間を大切にして、自分たちの心に余裕を持ち、ご入居者様の為にケアを行っていく。

令和元年度 本館(3階フェリーチェ)事業目標

- 1 ご入居者様の暮らしがより豊かになるように想いに沿う
○自立と自律から日常生活リハビリの充実化を図る
- 2 思いやりの心を持ち、仲間を大切にする
○コミュニケーションの和と輪を広める

[クレアーレ]

平成30年度 クレアーレ事業目標

特養の中で目指すべき【自立(自律)支援】を行う為の個別対応検討と日常生活のコーディネーションを行う

- 残存能力の維持を意識したケア方法の検討・ケアプラン作成
- 一人ひとりの生活リズムに合わせた生活リハビリ
- 身体機能を把握した自立支援を行う(介助を行う理由(根拠)を明確にする)
- 24時間シートの「出来ること」の欄を増やす。また、それをケアプランに繋げていく

【事業目標に対する評価】

その人その人の「出来る事」残存能力を把握しきれずに、「リスク」に目が行き、「出来る所」まで職員が行ってしまっていた部分があった。しかし一部では、日常生活の場面ごとで、本人の意思を尊重し「出来る事」・「出来ない事」を確認し、自立してもらう部分・介助させて頂く部分を考え、関わりを持っていた所もある。また、職員それぞれの気づき等を職員間で共有出来ていない所もあり、24時間シートが活用できず、統一した自立(自律)支援を行うことが出来ていないという部分も、課題として残る。

令和元年度 クレアーレ事業目標

- 1 ご入居者様の想いに沿い、伴走型ケアにつなげる
 - ご入居者様の理解に努め、24時間シートに反映させる
 - 情報の共有(24時間シート内容等)を図る時間を設けていく(ユニット介護場面等)
- 2 チームワークの向上
 - 基本的なコミュニケーション技術を学び、再確認する

(13) 主な年間行事開催状況

年	月	日	行 事	備 考
30年	4月	8日	春の踊りの会	皆で踊りを鑑賞
		22日	春の遠足(3階)	アニマルパーク
	5月	5日	端午の節句(3階)	皆で柏まんじゅうを頂く
		13日	春の遠足(クレーアーレ)	アニマルパーク
		15日	虹のキャラバン	音楽ショーを楽しむ
	6月	10日	オリジナル・レク(2階)	皆でDVD鑑賞をして楽しむ
		29日	かき氷カフェ(2階)	楽しくかき氷作り
	7月	1日	七夕祭り(3階)	皆で七夕飾りを作る
		6日	榛原東小学校ぬくもり学級訪問	児童に触れ合って大喜ぶ
	9月	2日	オリジナル・レク(2階)	皆でDVD鑑賞をして楽しむ
		15日	宇陀市吹奏楽団演奏会	吹奏楽生演奏に大喜ぶ
		17日	敬老会パーティー(3階)	メッセージカードを手渡しして写真撮影
		25日	お彼岸法要	仏壇にお参りをする
		28日	カフェ(2階)	皆でおやつを頂く
	10月	7日	秋の大運動会(3階)	秋の運動会を楽しむ
		20日	買い物ツアー(2階)	榛原サンクシティでご家族の方とお買い物
		27日	買い物ツアー(クレーアーレ)	榛原サンクシティでご家族の方とお買い物
	11月	3日	買い物ツアー(3階)	おいしい鍋を皆で食べる
		27日	鍋パーティー(3階)	仏壇にお参りをする
	12月	2日	クリスマス会(2階)	ケーキを食べて、プレゼントをもらう
19日		消防訓練(夜間)	皆で真剣に取り組む	
31日		忘年会	年越そば	
31年	1月	1日	元旦	祝い膳
		2日	初詣	墨坂神社にて初詣
	2月	3日	節分	節分料理
	3月	3日	ひな祭り	ちらし寿司
		27日	消防訓練(夜間)	皆で真剣に取り組む

(14) 週間予定表・日課表(本館・クレーラー)

[本館]

	午 前	午 後
月	クラブ活動 レクリエーション PTリハビリテーション指導	入浴(3F女性) PTリハビリテーション指導
火	クラブ活動 入浴(特浴) レクリエーション PTリハビリテーション指導	入浴(2F女性)(2F,3F特浴女性,一部男性) 回診(3F) PTリハビリテーション指導
水	クラブ活動・PTリハビリテーション指導 レクリエーション シーツ交換(2F)	入浴(特養・ショートの特浴)(2F,3F男性) (一部女性) PTリハビリテーション指導
木	クラブ活動 レクリエーション PTリハビリテーション指導	入浴(3F女性) 回診(2F) PTリハビリテーション指導
金	クラブ活動・PTリハビリテーション指導 レクリエーション 入浴(特浴) シーツ交換(3F)	入浴(2F女性)(2F,3F特浴女性,一部男性) PTリハビリテーション指導
土	レクリエーション PTリハビリテーション指導	入浴(特養・ショートの特浴)(2F,3F男性) PTリハビリテーション指導
日	PTリハビリテーション指導(月2回)	

7	起床、更衣、洗面	基本的な排泄介助
7	朝食(7:30~8:30)	
8		
9		
10	オリジナル体操	
10	通院、クラブ活動(週2~3回)	
11		
11		
12	昼食(12:00~13:00)	
1	ゆとりの時間、回診(週2回)	
2	入浴(月~土曜日)	
3	おやつタイム	
4		
5		
6	夕食(18:00~19:00)	
7	ナイトケア	
8		
8		
9	消灯	

[クレアーレ]

	午 前	午 後
月	クラブ活動 シーツ交換	入浴 シーツ交換
火	クラブ活動 シーツ交換	入浴 シーツ交換
水	クラブ活動 シーツ交換	入浴 シーツ交換
木	クラブ活動 シーツ交換 PTリハビリテーション指導	入浴 シーツ交換 PTリハビリテーション指導
金	クラブ活動 シーツ交換	入浴 シーツ交換 回診
土	クラブ活動 シーツ交換	入浴 シーツ交換
日		

7	起床、更衣、洗面	基本的な排泄介助
7	朝食 (7:30~8:30)	
8		
9		
10	通院、クラブ活動、レクリエーション	
	入浴	
11		
12	昼食 (12:00~13:00)	
1	ゆとりの時間、入浴 (13:30~)	
2		
3	おやつタイム	
4		
5		
6	夕食 (18:00~19:00)	
7	ナイトケア	
8		
9	消灯 (21:00)	

基本的な排泄介助

AM	6:00	8:00
	9:00	10:00
PM	12:30	14:30
	15:00	16:00
	17:00	18:30
	19:00	20:00
	21:00	23:00
AM	0:00	1:00
	3:00	4:00
	5:00	

(15) 給食の状況(特養)

給与栄養量

特養	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 ugRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
1人1日平均 給与量 A	1,594.0	59.7	43	618	6.5	607	0.8	1.00	100
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	99.6	99.5	97.7	95.1	100	93.4	100	100	100

イ、献立方針

毎食の残飯調査や嗜好の聞きとりで、入所者に好まれる食事で、食べやすい物を提供出来るよう工夫・検討すると共に、食事により季節感が味わえるよう心掛けている。

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

特養米飯普通

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)	
献立	実人数	献立	実人数	献立	実人数	献立	実人数	献立	実人数	献立	実人数	献立	実人数
ポテトパン ポテトパン	60	チョコカスター チョコカスター	60	赤飯 米 鉄-カルシウム 茶飯の赤 黒ごま 塩	70 1 20 1 1	ミニツイストパン ミニツイストパン	60	季節のジャムパン 季節のジャムパン	60	はちみつぶんぶん はちみつぶんぶん	60	黒糖アンパン 黒糖アンパン	60
牛乳(180) 牛乳	180	牛乳(180) 牛乳	180	五穀盛り 黒豆 数の子 一口昆布巻 スモークサーモン-鰹糸巻 豆(なま)作り(赤)	30 30 30 30 30 30	牛乳(180) 牛乳	180	牛乳(180) 牛乳	180	牛乳(180) 牛乳	180	牛乳(180) 牛乳	180
フルーツカクテル フルーツカクテル	70	白桃缶(アイス) 白桃缶(アイス)	70	雑煮 白玉団子(冷) 大根 人参 昆布(冷凍) みょうろ 白ごま	30 5 5 15 10 2	賞状缶 賞状缶	70	バナナ バナナ(本)	150	みかん缶 みかん缶	70	パン缶 パン缶(チビッ)	70
厚焼き餅(市販) 餅 砂糖 漬口醤油 塩 だし汁 サラダ缶(ペ)	50 25 15 0.1 15 1	プレーンオムレツ プレーンオムレツ ケチャップ	30 5	伊達巻とイカ巻の盛り合わせ 伊達巻 イカ巻 大葉	20 20 0.1	マセドアンサラダ ポテト 人参 きゅうり 大葉 玉ねぎ ローズハム ロースハム マヨネーズ 塩 おろししょうが おろししょうが	30 15 10 10 5 5 5 1 0.01 0.01	ひじき入り卵焼き 卵 ひじき 人参 だし汁 ピーズ 砂糖 醤油 みりん だし汁	30 5 5 3 2 2 1 1 1	だし巻餅 餅 人参 だし汁 キヌサヤ(冷凍) 平しいたけ みりん 漬口醤油 サラダ缶(ペ)	30 10 30 3 0.5 1 1		
小計		小計		小計		小計		小計		小計		小計	
10時ドリンク ドリンク	120	10時ドリンク ドリンク	120	10時ドリンク ドリンク	120	10時ドリンク ドリンク	120	10時ドリンク ドリンク	120	10時ドリンク ドリンク	120	10時ドリンク ドリンク	120
小計		小計		小計		小計		小計		小計		小計	
昼ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	昼ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	雑煮 米 鉄-カルシウム 雑煮の赤 ピーズ	70 1 20 3	ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	ひじきご飯 米 鉄-カルシウム ひじき 人参 油揚げ 醤油 みりん 砂糖 漬口醤油	50 1 1 5 2 1 2 7
鶏ひき肉詰めビーマン ビーマン 片栗粉 鶏胸肉ミンチ ペーコン 玉ねぎ 香ばし粉 ニンニク しょうがおろし 片栗粉 塩 白ごま みりん 漬口醤油 キャベツ 人参 サラダ缶(ペ)	30 1 30 3 4 5 0.1 0.1 1 0.1 1 25 3 5 1	赤魚のカレムニエル 赤魚 玉ねぎ 白ごま 小麦粉 カレー粉 マーガリン サラダ缶(ペ) ほうろん草(冷凍) マーガリン 塩 白ごま 人参 マーガリン 砂糖	60 1 0.1 5 0.5 5 1 25 1 0.1 25 1 3	鶏の照焼き 鶏の切り身(60g) みりん 砂糖 漬口醤油 ししとう(本)	60 2 3 20 8	経巻の煮付 青なし根菜 土生菜 鶏 漬口醤油 人参 キヌサヤ(冷凍)	60 1 3 5 25 5	フライ盛り合わせ グルメエフライ グルメカニ身入り頂フライ ミニチキ-モツシルトフライ サラダ缶(缶)	30 40 40 5 5	豚肉の味噌焼き 豚モスライス 玉ねぎ ねぎ 白ごま 人参 人参 マーガリン 砂糖 ブロンコリー(冷凍) 塩	30 40 2 1 20 1 25 3	あんかけうどん うどん 豚モスライス 人参 白菜 人参 土生菜 うどんつゆ 水 片栗粉	63 30 15 1 10 1 15 200 1
人参とこんにやくの白和え 木綿豆腐 人参 糸こんにやく 干しいたけ 砂糖 漬口醤油 白練りゴマ みそ 砂糖 漬口醤油	30 15 5 0.5 5 5 2 5 2	南瓜サラダ 南瓜 玉ねぎ きゅうり ローズマリー マヨネーズ フレッシュドレッシング 塩 白ごま	30 10 30 5 1 1 0.1	炊き合わせ(正月) コーヤ 有精そば いわい みりん 人参 三葉菜 漬口醤油	4 25 30 20 5 5 5	かぼちやきんとん 南瓜 干しいたけ 生か みりん 砂糖 人参 漬口醤油 土生菜 片栗粉	50 1 1 2 3 5 0.5 0.5	がんもの舎め煮生薬あん 一口がんも 人参 かぶ みりん 砂糖 漬口醤油 土生菜 片栗粉	10 10 0.5 2 3 5 0.5 0.5	円山豆腐 絹ごし豆腐 からし粉 めんつゆ サラダ缶(缶) 塩	55 0.5 5 0.5 1	さつま芋のたぶら 冷凍さつま芋 人参 サラダ缶(缶) 塩	40 15 5 1
味噌汁(ポテト、玉ねぎ) ポテト 玉ねぎ 人参 みそ	2 10 10 10	せん切り野菜スープ キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏がらスープ チキンコンソメ 塩 白ごま	20 6 6 4 3 1	赤出汁(あさり、みつば) アサリ(冷凍) みつば みそ	20 2 10	みかん みかん	0	味噌汁(里芋、油揚げ) 里芋(冷凍) 油揚げ みつば みそ	30 5 3 10	みぞれ汁 小豆 ホタテフレーク みつば 漬口醤油	40 10 2 5	あずき寒天 小豆 寒天 砂糖 水	16 0.35 4.5 30
なし缶(黒) なし缶詰	25	バナナのヨーグルトかけ(黒) バナナ(本) ヨーグルト(黒糖)	30 20	梅(黒) 梅	47	キウイ(黒) キウイ	25	マンゴプリン(黒) マンゴプリン	30				
小計		小計		小計		小計		小計		小計		小計	
15時ストロベリーゼリー ストロベリーゼリーの素 水	15 50	15時ヤクルト ヤクルト	65	15時千支まんじゅう 田舎まんじゅう	50	15時ねりきり ねりきり 田舎まんじゅう	50	15時ヤクルト ヤクルト	60	15時ヤクルト ヤクルト	65	15時やわらか大福 大福餅	50
小計		小計		小計		小計		小計		小計		小計	
夕ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	夕ごはん 米 鉄-カルシウム 香りほくし ムキエビ とろろちろ キンシ(煎)前 練りワサビ ひく醤油 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ 漬口醤油 塩	70 1 20 20 40 10 1 1 1 1 5 5	夕ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	夕ごはん 米 鉄-カルシウム 玉ねぎ 人参 人参 ピーズ 土生菜 漬口醤油 酒 砂糖 漬口醤油	70 1 20 10 10 3 1 1 5 3 5	夕ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	夕ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1	夕ごはん 米 鉄-カルシウム	70 1
鮭の魚田 鮭(焼) みそ 酒 みりん 砂糖 オクラ(冷凍)スライス ひく醤油	60 8 1 1 2 2 1	キナンドしめじ キノコ(赤) しめじ ゆず華汁 だし汁 みりん 砂糖 漬口醤油	40 10 1 8 1 1 1 1	筑前煮 鶏(小羽) ごぼう 人参 昆布(冷凍) 大根 ピーズ サラダ缶(ペ) 酒 砂糖 漬口醤油	35 10 15 20 10 3 1 5 3 5	牛蒡豆腐 牛蒡 きんぎょ 人参 人参 人参 ピーズ 酒 砂糖 漬口醤油	40 40 20 20 10 10 1 1 3 2	雑煮(正月) 二色巻 南瓜まんじゅう 白菜 生か なす 鶏糸網のえびしんじょう 砂糖 漬口醤油 酒 砂糖	40 40 10 20 20 10 5 5 2 2	雑煮の塩焼き 香ばし味噌 大根 人参 人参 塩 みりん 砂糖 漬口醤油	60 25 5 5 0.01 1 2 5	揚げ豆腐 揚げ豆腐(菜入り) サラダ缶(缶) ブロンコリー(冷凍) 人参 砂糖 マーガリン	75 3 20 20 2 2
大根サラダ(3) 大根 ワカメ 香ばし粉 おろしドレッシング	50 1 1 1	年越しそば なめらか日本そば 味噌汁(なまり揚げ) 赤飯 ワカメ ねぎ うどんつゆ 水	50 20 10 1 1 2 200	紅白かまぼこ さしみカマボコ(赤) さしみカマボコ(赤) ワカメ ワカメ 漬口醤油	30 30 10 10 5	ふるふき大根油揚げ 大根 白ごま みりん みりん ゆず華汁 ゆず華汁 ゆず華汁	50 5 2 2 0.5 0.5 0.5	ゴマ豆腐 白練りゴマ 豆腐 くず粉 白ごま みりん だし汁 漬口醤油 ワサビ	40 20 1 1 2 1 2 1	ほうろん草ササミの味噌和 ほうろん草(冷凍) ササミ ゆず華汁 砂糖 漬口醤油	50 10 1 1 5	葉の花のお返し 菜の花 系かつお 漬口醤油 砂糖 水	50 0.5 5 5
清汁(黒こし、なめこ、ミナ) 黒こし豆腐 なめこ みつば 漬口醤油	30 1 2 2	ドリンク ドリンク	120	清汁(手巻、ワカメ) 手巻 ワカメ ワカメ 漬口醤油	1 2 2 5	清汁(赤飯、ワカメ、ワカメ) 赤飯 ワカメ ワカメ 漬口醤油	10 2 2 5	清汁(南瓜、ワカメ、みつば) 南瓜 ワカメ みつば ワカメ 漬口醤油	20 2 2 2 5	味噌汁(もやし、ねぎ) もやし ねぎ みそ 水	15 10 10 10	味噌汁(白菜、竹輪) 白菜 竹輪 ねぎ 水	20 10 2 10
合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計	