グループホーム
パルムなかにいだ

パルムほっと通信

Ver.4
2008年12月

宮城県加美郡加美町羽場字屋敷前三番61-1／Tel:0229-63-8160／Fax:0229-63-8161／http://warm.vtown.jp

ホームの食事について

グループホーム パルムなかにいだ
管理者　佐藤　晴美
ケアマネージャー　沼下　洋子

初霜の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。日頃、当ホーム運営にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、ホームの食事について、ご家族様より何を食べているのか等の質問をいただいております。ホームの献立は職員が一週間単位で交代にて献立をたてております。その際は、いまの旬の野菜や、入居者様のいままで「おいしかった。」と言っていただいたメニューやリクエストを考慮して作成するようにしています。さらに、それを栄養のバランスをパソコンの栄養管理ソフトでチェックして、献立の変更や足りない栄養素を間食で補うようにしています。

食事のときには必ず残食をチェックして、記録しています。無理強いはできませんが、残食が多い時（例：野菜が嫌いなど）は、声掛けでなるべく食べていただくようお願いしています。

そのほか、ホームで食事をしてみたい、宿泊したいなど、ご要望がありましたら、ぜひ、ご連絡ください。

どうぞ、よろしくお願いします。

平成20年10月分　献立表　グループホーム パルムなかにいだ

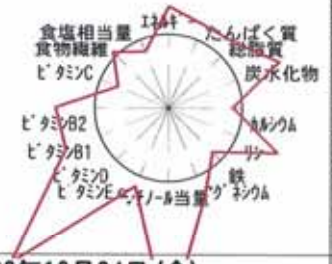
日付	曜日	行事	朝食 メニュー名称	材料名	数量	材料名	数量	材料名	数量	おやつ	昼食 メニュー名称	材料名	数量	材料名	数量	材料名	数量	おやつ	夕食 メニュー名称	材料名	数量	材料名	数量	材料名	数量
1	月	20	里芋煮	里いも	㊎	いんげん	㊍	人参			うな丼	うなぎ	㊎						煮魚	魚		ケバ			
			温泉むすめ		1/3						酢の物	きゅうり		ワカメ		みかん缶			かぼちゃ煮	かぼちゃ					
			ごはん								お吸い物								ごはん						
			みそ汁																みそ汁						
2	火	21	紅鮭	紅鮭	1/2切						煮込みうどん	うどん		人参		玉ねぎ			焼き肉	豚ロース	600g				
			おひたし	ほうれん草		カニカマ						卵							春雨サラダ	春雨		きゅうり		ハム	
											野菜サラダ	レタス		きゅうり		ハム									
			ごはん																ごはん						
			みそ汁																みそ汁						
3	水	22	たらこ	たらこ	100g						コロッケ	コロッケ	㊎	キャベツ					おでん	おでんセット		おでんの素	1/	大根	㊍
			がんも煮	がんも	3枚	こんにゃく		人参			酢物	きゅうり		ワカメ		みかん缶				卵	1P				
																			おひたし	ほうれん草		カニカマ			
			ごはん								ごはん								ごはん						
			みそ汁								みそ汁								みそ汁						
4	木	23	さばみそ煮	缶づめ							きのこそば	そば		しいたけ		しめじ			豚丼	ごま肉	600g	玉ねぎ	㊍	糸こん	
			しらすおろし	しらす		大根	㊍				マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり		ハム			酢の物	きゅうり		ワカメ		みぞれ缶	
																			スープ						
			ごはん																						
			みそ汁																						
5	金	24	スクランブルエッグ	卵	2P						カレーライス	じゃが芋		人参		おねぎ			焼き魚	ホッケ	1/2切				
			笹かま	笹かま	2袋							豚こま				葉									
											野菜サラダ	レタス		きゅうり		ハム			ごま豆腐	ごま豆腐	6コ				
			ごはん																ごはん						
			みそ汁																みそ汁						
6	土	25	麻婆豆腐	麻婆豆	1P						マーボー丼	豆腐	3丁			葉			炊き込みごはん	素					
			ごはんですよ									豚ひき肉	300g						煮魚	銀だら	1/2切				
			キャベツの煮物	キャベツ	㊍	人参	㊍	糸こん			酢の物	きゅうり		みぞれ缶		ワカメ			おひたし	ほうれん草		カニカマ			
				油あげ							スープ	卵	1P	ワカメ											
			ごはん																みそ汁						
			みそ汁																						
7	日	26	ハムエッグ	卵	2P	ハム		レタス			お好み焼き	キャベツ	㊍	豚バラ		紅生姜	1/		からあげ	からあげ	㊎				
			煮豆	煮豆	1袋							塩イモ		青のり	1/	もやし	2		マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり		ハム	
			ごはん																ごはん						
			みそ汁																みそ汁						

週間献立表(常食)

2008年10月20日(月)

朝食　(基本食):さといもの煮物
:温泉卵
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)
間食朝(基本食):ココア(ミルクココア)
昼食　(基本食):うなぎ丼
:酢の物(きゅうり・わかめ)
:清汁(はくさい、しいたけ)
間食昼(基本食):みかん
:ほうじ茶(浸出液)　※

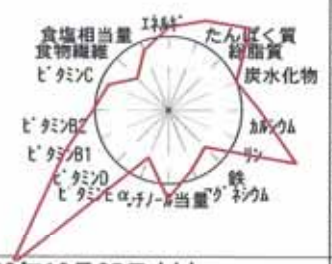
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1782
たんぱく質	67
総脂質	36.2
炭水化物	290.3
ｶﾙｼｳﾑ	519
ﾘﾝ	1118
鉄	8.5
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	312
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	1661
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	9.3
ﾋﾞﾀﾐﾝD	18.3
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	1.2
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	1.53
ﾋﾞﾀﾐﾝC	74
食物繊維	13.8
食塩相当量	8.2



2008年10月21日(火)

朝食　(基本食):さけ新巻き(焼き)
:おひたし(ほうれん草)
:ご飯
:味噌汁(白菜)
間食朝(基本食):チーズ(プロセス)
:ほうじ茶(浸出液)
昼食　(基本食):うどん
:にんじん･皮むき
:サラダ(キャベツ、ハム、ミ
間食昼(基本食):ジャム(りんご)　※

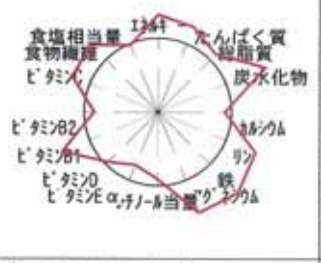
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1453
たんぱく質	72.1
総脂質	45.5
炭水化物	179.4
ｶﾙｼｳﾑ	744
ﾘﾝ	1323
鉄	7.1
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	209
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	656
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	5.6
ﾋﾞﾀﾐﾝD	13.4
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	1.22
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	1.02
ﾋﾞﾀﾐﾝC	88
食物繊維	7.8
食塩相当量	8.7



2008年10月22日(水)

朝食　(基本食):たらこ
:煮付け(えだまめがんも)
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)
間食朝(基本食):カルピスウォーター
昼食　(基本食):コロッケ(肉じゃが)
:酢の物(きゅうり・わかめ)
:みかん缶詰(果肉)
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)　※

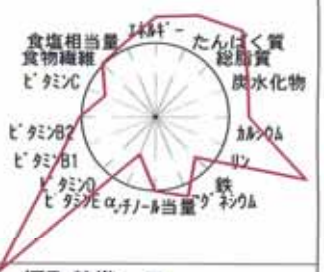
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1717
たんぱく質	69
総脂質	32.1
炭水化物	281.7
ｶﾙｼｳﾑ	545
ﾘﾝ	1010
鉄	15.5
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	355
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	492
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	6.2
ﾋﾞﾀﾐﾝD	2.4
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	1.12
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	0.86
ﾋﾞﾀﾐﾝC	126
食物繊維	16.8
食塩相当量	9.8



2008年10月23日(木)

朝食　(基本食):味噌煮(さば)
:しらすおろし
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)
間食朝(基本食):チーズ(プロセス)
:ほうじ茶(浸出液)
昼食　(基本食):うどん(きつね)
:マカロニサラダ
間食昼(基本食):みかん
:ほうじ茶(浸出液)　※

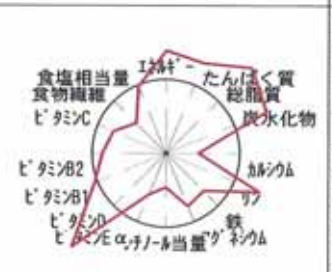
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1765
たんぱく質	81.9
総脂質	47.8
炭水化物	241
ｶﾙｼｳﾑ	761
ﾘﾝ	1544
鉄	7.7
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	280
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	548
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	4.4
ﾋﾞﾀﾐﾝD	12.7
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	1.12
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	1.02
ﾋﾞﾀﾐﾝC	74
食物繊維	13.3
食塩相当量	10.9



2008年10月24日(金)

朝食　(基本食):スクランブルエッグ
:かまぼこ(蒸し)
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)
間食朝(基本食):りんご(缶詰)
:ほうじ茶(浸出液)
昼食　(基本食):カレーライス
:サラダ(キャベツ、ハム、ミ
間食昼(基本食):みかん
:ほうじ茶(浸出液)　※

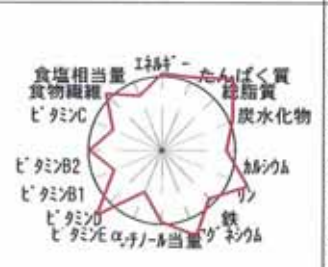
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1808
たんぱく質	72.7
総脂質	47.2
炭水化物	262.4
ｶﾙｼｳﾑ	261
ﾘﾝ	956
鉄	7.2
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	188
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	247
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	4.9
ﾋﾞﾀﾐﾝD	4.5
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	0.83
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	0.86
ﾋﾞﾀﾐﾝC	77
食物繊維	7.4
食塩相当量	9.8



2008年10月25日(土)

朝食　(基本食):納豆(糸引納豆)
:のり佃煮
:煮浸し(はくさい、油揚げ)
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)
間食朝(基本食):チーズ(プロセス)
:ほうじ茶(浸出液)
昼食　(基本食):麻婆豆腐
:酢の物(きゅうり・わかめ)
:みかん缶詰(果肉)　※

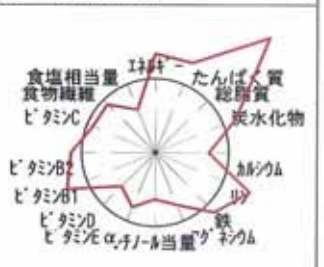
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1348
たんぱく質	58.9
総脂質	39.5
炭水化物	185.9
ｶﾙｼｳﾑ	527
ﾘﾝ	888
鉄	9.2
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	299
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	522
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	4.9
ﾋﾞﾀﾐﾝD	3.1
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	0.56
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	0.98
ﾋﾞﾀﾐﾝC	72
食物繊維	14
食塩相当量	8



2008年10月26日(日)

朝食　(基本食):スクランブルエッグ(シーフー
:煮豆(おたふく豆)
:ご飯
:味噌汁(豆腐・わかめ)
間食朝(基本食):チーズ(プロセス)
:ほうじ茶(浸出液)
昼食　(基本食):お好み焼き
:ほうじ茶(浸出液)
間食昼(基本食):みかん
:ほうじ茶(浸出液)　※

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1742
たんぱく質	72.6
総脂質	63.7
炭水化物	211.5
ｶﾙｼｳﾑ	440
ﾘﾝ	978
鉄	11.4
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	182
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	341
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	6.4
ﾋﾞﾀﾐﾝD	1.6
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	1.03
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	1.14
ﾋﾞﾀﾐﾝC	92
食物繊維	12
食塩相当量	6.3



■ 摂取基準 ■

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1300	kcal
たんぱく質	55	g
総脂質	28.9	g
炭水化物	178.8	g
ｶﾙｼｳﾑ	600	mg
ﾘﾝ	700	mg
鉄	10	mg
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	240	mg
ﾚﾁﾉｰﾙ当量	540	μg
ﾋﾞﾀﾐﾝEα	8	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝD	2.5	μg
ﾋﾞﾀﾐﾝB1	0.8	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝB2	1	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝC	100	mg
食物繊維	13	g

※は未表示材料有り10 g

グループホーム　バルムなかにいだ

出力日:2008年11月11日