

家族と同じメニューからのアレンジ

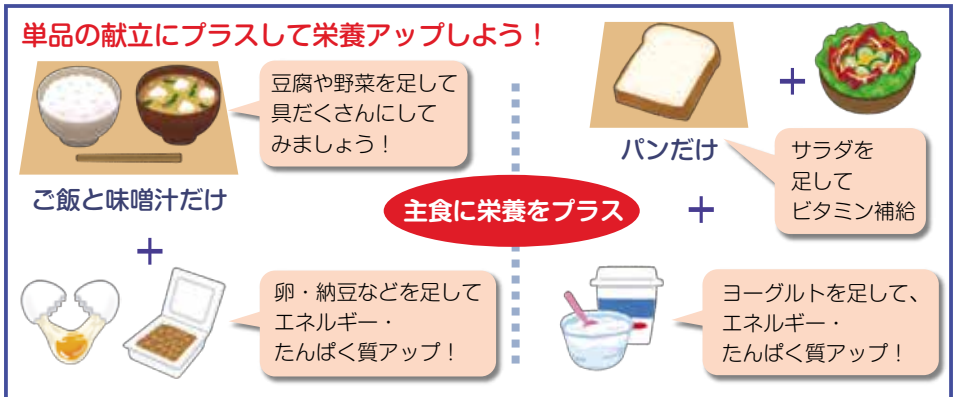
メニューからの取り分け、ミキサー、フードプロセッサーなどを利用して、食べやすい工夫をしましょう。

家族（介護者）と同じ食事内容から変化させる



献立づくりのポイント

主食（ごはん、パン、麺）、主菜（たんぱく質がとれるもの、肉・魚・豆腐・卵）と副菜（野菜、海藻、きのこ）をセットにしましょう。



おかゆは、ご飯より水分が多く、エネルギーや栄養価が低いので特にプラスアルファが必要です。