



マスコットの
ながぴよんです。

長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

3月

2017.3.1 NO.81

好評の「寿司食いねえ!」を開催しました。

職人さんにお寿司を握ってもらう、「寿司食いねえ!」を2月12日(日)に開催しました。へい!いらっしやい!と屋台でその場で握ってもらうので“新鮮”で“美味しい”お寿司をご提供することができました!

臨時でご利用になった利用者様から「今度はいつやるの?」とのご質問もあり、なるべく早く次回日程を検討する予定です。お楽しみにしてください。



～お鍋(おなべ)週間～ で温ったか鍋を お楽しみいただきました!



2月13日(火)から19日(月)まで、各地の“温ったかお鍋”を囲んで昼食をお楽しみいただきました!

写真は「カレー鍋」と「寄せ鍋」です。大勢で囲むといつも以上に会話に花が咲きますね～。



3月



今月のスケジュール

11日(土)から17日(金)まで「おやつレク」を行います。
11日(土)から13日(月)までは“じゃがいものおやき”、
14日(火)から17日(金)までは“桜もち”です。皆様一緒に
作って、出来たてホヤホヤのお菓子を召し上がっていただきます。
美味しく作ってくださいね。



12日(日)は「理美容サービス(デイサービス終了後の実施)」
19日(日)は「フットケア」を行う予定です。席に限りがございますのでお早めにケアマネジャー またはデイサービス担当まで



お問い合わせ：長津田地域ケアプラザ(045-981-7756)まで

デイサービス月間予定表

H29.3月

午前		午後	
 <p>下記プログラム より選択</p>  <p><プログラム> * 4月カレンダー * 壁面 (桜、菜の花) * 天井飾り(イチゴ) * 塗り絵 * バースデーカード作り</p>  <p>* 書道 (第3 木・金) * 囲碁・将棋 * オセロ * その他</p> 	1 水	* パチンコゲーム	
	2 木		
	3 金		
	4 土		
	5 日	* フレンドパークゲーム	
	6 月		
	7 火	* あいこでポン!	
	8 水		
	9 木	* サッカーゲーム	
	10 金		
	11 土		
	12 日	* おやつレク (じゃがいものおやき)	デイ終了後「理美容」
	13 月		11~13 コーヒータイム
	14 火		
	15 水	* おやつレク(桜もち)	
	16 木		
	17 金		
	18 土		
	19 日	* パチンコゲーム	フットケア
	20 月		
	21 火	* お茶会	
	22 水		
	23 木	* フレンドパークゲーム	
	24 金		
	25 土		
	26 日	* スラムダンク	
	27 月		
	28 火	* サッカーゲーム	
	29 水		
	30 木	* あいこでポン!	
	31 金		

午前はお好きなプログラムを選んで活動してください。
プログラム内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

3月27日の第4月曜日は長津田地域ケアプラザは休館日となります。
デイサービスは行ってまいります。

ご連絡は045-981-7756までお願いいたします。



3月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食				ご飯 鶏の磯辺天ぷら 里芋のおかか煮 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 市松煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ちらし寿司 赤魚の幽庵焼き 春の炊合せ 清汁	ソース焼きそば 厚焼玉子 南瓜のそぼろ煮 味噌汁
				3時	きんつば	きんつば	白桃ケーキ
				1℥kcal 681kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.1g 食塩 3.6g	1℥kcal 689kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21g 食塩 3.1g	1℥kcal 696kcal 蛋白質 37.9g 脂質 18.8g 食塩 4.5g	1℥kcal 778kcal 蛋白質 31.3g 脂質 23.4g 食塩 4.9g
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 鶏照り焼き じゃが芋たらこ炒め キャベツのくるみ和え 味噌汁	菜めし おでん 白和え 茄子の味噌炒め	ご飯 ブラウンシチュー ブロッコリーソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 八宝菜 きのこのオリーブソース煮 もやしのサラダ 中華スープ	ご飯 ほっけのバター正油焼き ウインナーソテー キャベツのサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉のしその葉炒め さつま芋の甘煮 小松菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 肉団子の五目あんかけ 魚河岸揚げの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁
	3時	ワッフル	ワッフル	コーヒーゼリー	コーヒーゼリー	しっとり蒸しケーキ(黒糖)	しっとり蒸しケーキ(黒糖)
	1℥kcal 622kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.1g 食塩 3.3g	1℥kcal 760kcal 蛋白質 27.6g 脂質 27.5g 食塩 4.9g	1℥kcal 751kcal 蛋白質 21.9g 脂質 28.7g 食塩 3.7g	1℥kcal 677kcal 蛋白質 25g 脂質 24.3g 食塩 4.5g	1℥kcal 604kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.9g 食塩 3g	1℥kcal 703kcal 蛋白質 22.9g 脂質 23.2g 食塩 3.4g	1℥kcal 698kcal 蛋白質 19.4g 脂質 21.4g 食塩 3.9g
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 フライ盛り合わせ 焼き豆腐のあんかけ ブロッコリーのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 茹で鶏の香味だれかけ 里芋の煮物 五目なます 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ ごぼうの煮物 青梗菜の辛子醤油和え 味噌汁	あんかけうどん 菜飯 卵豆腐 果物	チキンカレーライス 漬物 トマトサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 豚肉と豆腐のスタミナ炒め えびシューマイ 三色ナムル わかめスープ	ご飯 鮭の金山寺味噌焼き もやしと卵の炒め物 大根の梅肉和え 味噌汁
	3時	★手作り(じゃが芋お焼き)	★手作り(じゃが芋お焼き)	★手作り(桜もち)	★手作り(桜もち)	★手作り(桜もち)	★手作り(桜もち)
	1℥kcal 655kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.2g 食塩 3g	1℥kcal 625kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.2g 食塩 3.4g	1℥kcal 735kcal 蛋白質 25.2g 脂質 22.7g 食塩 3.5g	1℥kcal 743kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.3g 食塩 3.5g	1℥kcal 657kcal 蛋白質 18g 脂質 13.8g 食塩 4.4g	1℥kcal 684kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.6g 食塩 3.6g	1℥kcal 686kcal 蛋白質 31.2g 脂質 19.8g 食塩 3.5g
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のトロみ煮 きゃべつのしらす和え 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き 南瓜の小倉煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	炊き込みごはん 鯖の粕漬焼き 里芋とちくわの煮物 小松菜の柚子胡椒和え 味噌汁	ご飯 豚と千切り野菜の塩麴炒め 厚揚げの甘辛炒め 白菜の和え物 味噌汁	ご飯 バーベキューチキン 青梗菜の炒め物 白和え 味噌汁	ご飯 魚の塩焼 筑前煮 ブロッコリーと豆のサラダ 味噌汁	ゆかりご飯 鶏肉のクリーム煮 ベーコンソテー 果物 コンソメスープ
	3時	ブッセ	お茶会	マロンパバロア	フルーツあんみつ	フルーツあんみつ	はつかり
	1℥kcal 618kcal 蛋白質 25.3g 脂質 20.6g 食塩 3.6g	1℥kcal 561kcal 蛋白質 29g 脂質 11.7g 食塩 2.7g	1℥kcal 445kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.6g 食塩 3.1g	1℥kcal 848kcal 蛋白質 27.8g 脂質 38.8g 食塩 4.1g	1℥kcal 632kcal 蛋白質 23g 脂質 16.7g 食塩 3.7g	1℥kcal 709kcal 蛋白質 31.3g 脂質 19.1g 食塩 3.8g	1℥kcal 577kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.4g 食塩 4g
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 群豚風炒め物 春雨の中華煮 白菜のドレッシング和え 中華スープ	ご飯 白身魚の南蛮漬け がんもどきの煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 大根の味噌煮 青菜のピーナッツ和え 清汁	御飯 ぶりの生姜煮 長芋の磯場揚げ 胡瓜とみかんの酢の物 けんちん汁	御飯 赤魚の西京漬 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 清汁	ご飯 鶏肉の梅焼き 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁	
	3時	はつかり	オレンジケーキ	オレンジケーキ	青りんごゼリー	青りんごゼリー	もみじまんじゅう
	1℥kcal 662kcal 蛋白質 24g 脂質 20.4g 食塩 2.7g	1℥kcal 714kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.2g 食塩 3.6g	1℥kcal 617kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.8g 食塩 4.4g	1℥kcal 700kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.6g 食塩 3.7g	1℥kcal 519kcal 蛋白質 23.7g 脂質 5.8g 食塩 1.8g	1℥kcal 658kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.7g 食塩 3.9g	