



マスコットの  
“ながびょん”です。

# 長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

5月号

2016.5.1 NO.71

## 28年度もよろしくお願ひします！



皆様こんにちは

4月1日から所長として就任しました  
福嶺 典子（ふくみののりこ）と申します。

昨年20周年を迎えた長津田地域ケアプラザですが、  
女性の所長が初めてとのことで、大変緊張しております。  
未熟ではございますが、デイサービスの皆様が楽しく、  
また張り合いの持てる日々を過ごせるよう職員と共に  
勤めて参ります。何卒よろしくお願ひいたします。



### 新任職員のご紹介

4月1日より職員として働かせていただく事となりました  
糸井 幸子（いといさちこ）と申します。

ご利用の皆さまが、デイサービスに来て楽しかった！と感じて  
いただけるよう、お手伝いさせていただきたいと思ひます。



### 午後レクリエーションゲスト

4月21日にフルート演奏にきてくださ  
ったゲストの♪志村さん♪です。

以前は一緒にデイサービスの看護師とし  
て皆さんと過ごされた志村さんの素敵な  
フルートの音色で  
皆さんもおなじみ  
の曲を楽しんでい  
ただきました。



### ご利用者様の作品

デイサービスの  
壁には、季節の  
装飾をほどこし  
ます。参加され  
た利用者様の素  
敵な作品です♪



## 5月の予定

5月1日から端午の節句である5日まで午前の入浴時に  
「しょうぶ湯」を皆さまにお楽しみいただきます。

5日間限定となりますので臨時利用も受け付けております。  
菖蒲の葉をたくさん浮かべてお待ちしています。しょうぶ湯とは5月5日  
に浴槽へ菖蒲の葉や根を入れた湯のことで、昔から病邪を払う薬草と考  
えられていた菖蒲を長寿や健康を願って使われたとされています。  
しょうぶ湯で温まり健康を維持して行きましょう！



お問い合わせ 長津田地域ケアプラザまで 045-981-7756

# デイサービス月間予定表

# H28.5月

午前		午後	
<p>下記プログラム より選択</p>   <p>&lt;プログラム&gt; *カーネーション作り (1~10日) *6月カレンダー (1日~) *ゲスト用プレゼント作り *壁面飾り(傘、カタツムリ)</p> <p>*塗り絵 *手芸 *書道 (第3 木・金) *パズル *囲碁・将棋 *オセロ *その他</p>	<p>1 日</p> <p>2 月</p> <p>3 火</p> <p>4 水</p> <p>5 木</p>	<p>*鯉のぼりゲーム</p> 	
	<p>6 金</p> <p>7 土</p> <p>8 日</p> <p>9 月</p>	<p>*ボーリング</p> <p>*お茶会</p> <p>*ボーリング</p>	
	<p>10 火</p> <p>11 水</p> <p>12 木</p> <p>13 金</p>	<p>*競馬ゲーム</p>	
	<p>14 土</p> <p>15 日</p> <p>16 月</p> <p>17 火</p>	<p>*パタパタママ</p>	
	<p>18 水</p> <p>19 木</p> <p>20 金</p> <p>21 土</p>	<p>*落としちゃいやよ</p>	
	<p>22 日</p> <p>23 月</p> <p>24 火</p> <p>25 水</p>	<p>*ストラックアウト</p>	<p>理美容サービス(22日)</p> 
	<p>1日から5日までは 菖蒲湯です お楽しみください</p> 	<p>26 木</p> <p>27 金</p> <p>28 土</p> <p>29 日</p> <p>30 月</p> <p>31 火</p>	<p>*パタパタママ</p> <p>コーヒー提供日(26・27日)</p> <p>*ゴルフゲーム</p> 

5月23日の第4月曜日は長津田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。

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。

# 5月献立表

現 場：長津田地域ケアプラザ  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期 間：2016/5/1～2016/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	御飯 魚の柚子胡椒焼き 南瓜の含め煮 白菜の和え物 味噌汁（かぶ・万能ねぎ）	御飯 鶏照り焼き 煮物（がんとも） ほうれん草のごま和え 味噌汁（もやし・油揚げ）	御飯 鮭の焼き浸し 大根の炒め煮 山芋の短冊揚げ 味噌汁（青梗菜・玉ねぎ）	御飯 肉豆腐 ポテトサラダ もやしの甘酢和え 味噌汁（絹さや・しめじ）	御飯 かじき竜田揚げ ひじき五目煮 みかん 味噌汁（大根・大根葉）	御飯 酢豚 しゅうまい 春雨ごま酢和え 中華スープ（豆腐・ねぎ）	御飯 メバルの煮付け 大根のそぼろ煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁（里芋・わかめ）
	3時 あんドーナツ	エクレア	杏仁豆腐	青りんごゼリー	プリン	フルーツヨーグルト	お茶会
	エネルギー 598kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	エネルギー 651kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21g 食塩 3.8g	エネルギー 629kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.9g 食塩 3.1g	エネルギー 651kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.8g 食塩 3.7g	エネルギー 629kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15g 食塩 3.2g	エネルギー 832kcal 蛋白質 33.6g 脂質 26.2g 食塩 4.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 26.1g 脂質 8.3g 食塩 3.6g
昼食	御飯 チキンカツ 筍とふきの煮物 もやしの和え物 清汁（豆腐・かいわれ大根）	御飯 サバごま味噌焼き かぼちゃそぼろ煮 バナナ かき玉汁	御飯 きのこハンバーグ 金平ごぼう アスパラのごまマヨネーズ和え 味噌汁（えのき・万能ねぎ）	五目御飯 白身魚の味噌焼き 信田巻の含め煮 白菜のなめ茸和え 清汁（麩・三つ葉）	ハヤシライス アスパラのツナ炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ（キャベツ・コーン）	御飯 鯖の塩焼き なす味噌炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 清汁（ほうれん草・えのき）	カレーライス マカロニソテー 豆腐サラダ ヨーグルト
	3時 ピーチゼリー	いちごババロア	クレープ	フルーツポンチ	パウムクーヘン	りんごのコンポート	桃山
	エネルギー 624kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20g 食塩 3.4g	エネルギー 747kcal 蛋白質 30.4g 脂質 18.5g 食塩 3g	エネルギー 664kcal 蛋白質 20.3g 脂質 24.6g 食塩 3.3g	エネルギー 572kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.3g 食塩 3.9g	エネルギー 720kcal 蛋白質 22.6g 脂質 28.1g 食塩 3.9g	エネルギー 592kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.3g 食塩 2.7g	エネルギー 740kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.2g 食塩 3g
昼食	御飯 豚肉のさっぱり焼き 里芋の煮物 大根の和え物 味噌汁（茄子・わかめ）	御飯 親子煮 竹輪の炒り煮 菜の花ごま和え 味噌汁（白菜・ねぎ）	御飯 鮭の漬け焼き 炒り豆腐 青菜の酢味噌和え 清汁（麩・三つ葉）	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ もやしの辛子和え 味噌汁（油揚げ・ほうれん草）	きつねうどん わかめおにぎり キャベツの梅風味和え りんご	御飯 八宝菜 かにシューマイ もやしのナムル 中華スープ（ねぎ・わかめ）	豚焼き肉丼 さつまいもレモン煮 白菜の和風サラダ 味噌汁（油揚げ・大根）
	3時 ブッセ	青りんごゼリー	フルーツあんみつ	黒糖まんじゅう	マンゴープリン	スイスロール	ゆずゼリー
	エネルギー 644kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.8g 食塩 3.3g	エネルギー 669kcal 蛋白質 27.6g 脂質 17.3g 食塩 4g	エネルギー 640kcal 蛋白質 33.1g 脂質 11.7g 食塩 3.5g	エネルギー 757kcal 蛋白質 24.7g 脂質 26.5g 食塩 3.3g	エネルギー 565kcal 蛋白質 13.8g 脂質 5.1g 食塩 3.5g	エネルギー 657kcal 蛋白質 25.1g 脂質 18.6g 食塩 3.7g	エネルギー 657kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.2g 食塩 3.2g
昼食	筍ごはん 赤魚の粕漬け焼き 厚揚げ葱味噌焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁（豆腐・三つ葉）	筍ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き カリフラワーのおかか煮 コールスローサラダ スープ（わかめ・玉ねぎ）	筍ごはん ブリの照り焼き 切干大根の炒め煮 煮豆 豚汁	筍ごはん 豚肉のカレー粉炒め がんもどきの煮物 アスパラのおかか和え 味噌汁（ほうれん草・なめこ）	筍ごはん メダイの生姜煮 ごぼうとこんにやく炒り煮 白和え 味噌汁（キャベツ・麩）	筍ごはん 鶏肉おろしポン酢だれ 南瓜のとろみ煮 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁（白菜・わかめ）	筍ごはん アジフライ もやしとニラの炒め物 なすのおかか和え 味噌汁（じゃが芋・人参）
	3時 フルーツヨーグルト	紅葉まんじゅう	ぶどうゼリー	スイートポテト	マロンケーキ	いちごケーキ	チョコババロア
	エネルギー 549kcal 蛋白質 27.5g 脂質 14.9g 食塩 3.9g	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.6g 脂質 26.3g 食塩 3.5g	エネルギー 782kcal 蛋白質 35.8g 脂質 28.2g 食塩 3.6g	エネルギー 727kcal 蛋白質 27.9g 脂質 28.1g 食塩 4.3g	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.8g 食塩 4.6g	エネルギー 589kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18g 食塩 3.8g	エネルギー 674kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.8g 食塩 4.5g
昼食	御飯 鮭のクリーム煮 さつま芋サラダ 野菜ソテー スープ（玉ねぎ・人参）	御飯 ホイコーロー 中華あんかけ卵豆腐 大根サラダ 中華スープ（えのき・コーン）	御飯 肉団子のケチャップ煮 いんげんとエビのソテー 胡瓜のさっぱりサラダ コンソメスープ（きのこ・人参）	旬食材『たけのこ』の筍ごはん：孟宗竹（モウソウチク）の芽を食用にするタケノコは、世界でも日本と中国だけというオリエンタルな食材です。独特のその味わいは、アミノ酸の一種であるチロシンによるものです。タケノコは、カロリーが低く、たんぱく質を多く含むのでダイエットにも良いです。 5月22～28日の献立で筍御飯を提供いたします。ぜひご賞味ください			
	3時 水ようかん	黒ゴマプリン	エクレア				
	エネルギー 713kcal 蛋白質 28.3g 脂質 13g 食塩 3.2g	エネルギー 714kcal 蛋白質 26.9g 脂質 25.9g 食塩 3.5g	エネルギー 645kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.9g 食塩 4g				

