



マスコットの  
ながびよんです。

# 長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

7月号

2016.7.1 NO.73

## 流しそうめん行きます！！

西の方から徐々に梅雨明け宣言が広がってきました。

今年の夏も暑くなりそうです！！

食欲もなくなるこの季節、食を楽しみながら元気に乗り切りましょう。

夏と言えば「お祭り」「そうめん」「スイカ」「花火」と、沢山のお楽しみが浮かんできます。デイの7月も、期待を裏切りません。

7月3日（日）から9日（土）までの一週間、流しそうめん天ぷら御膳！

そして、7月25日（月）から31日（日）までは午後のレクリエーションでスイカ割が皆さんをお待ちしています。今からお楽しみに～♡



## ニ 運 動 会



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

# H28.7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; * 短冊書き(1日~7日) * 廊下(花火) * 8月カレンダー * 壁面(ひまわり) * 天井飾り(ひまわり)</p> <p>* 塗り絵 * 手芸 * 書道 (第3 木・金) * パズル * 囲碁・将棋 * オセロ * 計算・漢字ドリル * その他</p> 	1 金	磁石カントリー	
	2 土		
	3 日		
	4 月	あいこでポン	
	5 火		
	6 水	ボーリング	
	7 木		
	8 金	ストラックアウト	
	9 土		
	10 日		理美容 10日(日)
	11 月	磁石カントリー	
	12 火		コーヒー提供 12日(火)・13日(水)
	13 水	ゴルフゲーム	
	14 木		
	15 金	あいこでポン	
	16 土		
	17 日	ゴルフゲーム	
	18 月		
	19 火		
	20 水	ストラックアウト	
	21 木		
	22 金		
	23 土	ボーリング	
	24 日		
	25 月		
	26 火		
	27 水		
	28 木	すいか割りゲーム	
	29 金		
	30 土		
	31 日		

7月25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おります。ご連絡は045-981-7756までお願いいたします。



7月3日(日)~9日(土)まで昼食時に  
 「そーめん流し」を行います。

現場：長津田地域ケアプラザ

献立種類：常食（個別献立）

期間：2016/7/1～2016/7/31

# 7月献立表



	日	月	火	水	木	金	土	
							1	2
屋食								
3時							御飯 チキンカツ しゅうまい 胡瓜のごま酢和え たまごスープ はつかり	御飯 鯉の金山寺味噌焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の煮浸し 清汁 はつかり
	3	4	5	6	7	8	9	
屋食	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら いなり寿司 フルーツ 冬瓜のくず煮	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら ゆかりおにぎり フルーツ 菊菜浸し	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら いなり寿司 フルーツ ごぼうの七味炒め	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら ゆかりおにぎり フルーツ じゃが芋のバター醤油炒め	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら いなり寿司 フルーツ 茄子の和え物	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら ゆかりおにぎり フルーツ 五目きんぴら	★行事食（七夕）★ 流しそうめん 天ぷら いなり寿司 フルーツ 大根の梅肉和え	
3時	ピーチゼリー	ピーチゼリー	水ようかん	水ようかん	七夕ゼリー	ワッフル	プリン	
	エネルギー 691kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.4g 食塩 6.5g	エネルギー 723kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.3g 食塩 5.8g	エネルギー 763kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15g 食塩 6.1g	エネルギー 796kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.2g 食塩 5.7g	エネルギー 704kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.6g 食塩 6.3g	エネルギー 787kcal 蛋白質 22g 脂質 16.3g 食塩 6g	エネルギー 708kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.6g 食塩 6.2g	
	10	11	12	13	14	15	16	
屋食	御飯 赤魚の粕漬焼 五目巾着の煮物 ほうれん草のぬた和え 清汁	御飯 煮込みハンバーグ キャベツのソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の甘辛炒め 人参とツナの炒め物 夏野菜のねりごま和え 味噌汁	御飯 さごしの塩焼 魚河岸揚げの煮物 わかめの酢味噌和え 清汁	御飯 鶏肉のからあげ うのはな 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ポークカレー ほうれん草のおかか和え コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 カニカマサラダ オニオンスープ	
3時	プリン	コーヒーゼリー	エクレア	エクレア	コーヒーゼリー	フルーチェ	フルーチェ	
	エネルギー 587kcal 蛋白質 28.7g 脂質 12.8g 食塩 3.1g	エネルギー 690kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.8g 食塩 3.3g	エネルギー 804kcal 蛋白質 25g 脂質 39.1g 食塩 2.5g	エネルギー 642kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.4g 食塩 3.4g	エネルギー 683kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.3g 食塩 2.9g	エネルギー 633kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.5g 食塩 3.6g	エネルギー 607kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.4g 食塩 3.2g	
	17	18	19	20	21	22	23	
屋食	御飯 牛焼き肉 なすの香味だれかけ 白和え 味噌汁	御飯 八宝菜 がんもどきの煮物 胡瓜の和え物 中華スープ	菜めしごはん 太刀魚の塩焼 蓮根きんぴら キャベツのおかか和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 長芋の短冊揚げ おろし和え 味噌汁	御飯 鰯の西京焼き 里芋とちくわの煮物 小松菜の柚子胡椒和え 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 もやしの和え物 清まし汁	御飯 肉じゃが 小松菜とツナの炒め物 かぶの甘酢和え 味噌汁	
3時	どらやき(こしあん)	どらやき(こしあん)	フルーツあんみつ	フルーツあんみつ	ドーナッツ	ドーナッツ	杏仁豆腐	
	エネルギー 784kcal 蛋白質 29.3g 脂質 26.1g 食塩 4.1g	エネルギー 773kcal 蛋白質 28.4g 脂質 25g 食塩 3.6g	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.7g 食塩 3.8g	エネルギー 694kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.9g 食塩 3g	エネルギー 714kcal 蛋白質 28.2g 脂質 22.6g 食塩 3g	エネルギー 749kcal 蛋白質 24.3g 脂質 27.5g 食塩 3.4g	エネルギー 728kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.7g 食塩 2g	
	24	25	26	27	28	29	30	
屋食	御飯 ブリの照焼 ごぼうとこんにゃくの炒め煮 カリフラワーの和え物 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 卵豆腐 大根のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれかけ 厚揚げのやさいあんかけ 白菜の生姜醤油和え 清汁	御飯 白身魚の竜田揚げ葱ソース じゃが芋含め煮 焼きナス 味噌汁	御飯 麻婆茄子 ブロッコリーと豆腐の蟹あん わかめサラダ 春雨スープ	御飯 鰯の韓国風漬け焼き もや玉炒め 青菜の和え物 味噌汁	★土用の丑の日★ うな丼 炊合せ(冬瓜・肉団子) 胡瓜のみょうが和え 清汁	
3時	杏仁豆腐	カステラ すいか	カステラ すいか	もみじまんじゅう すいか	もみじまんじゅう すいか	うさびよん すいか	うさびよん すいか	
	エネルギー 682kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21g 食塩 3.7g	エネルギー 712kcal 蛋白質 24.4g 脂質 22.8g 食塩 3.3g	エネルギー 670kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20.5g 食塩 3.1g	エネルギー 661kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.2g 食塩 3.3g	エネルギー 722kcal 蛋白質 22.3g 脂質 26.4g 食塩 2.8g	エネルギー 684kcal 蛋白質 30g 脂質 16.5g 食塩 2.9g	エネルギー 692kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23.1g 食塩 3.1g	
	31	★イベントメニューのお知らせ★ 7/3～9:七夕メニュー『流しそうめん』 別名『笹の節供』『星祭り』といわれる七夕は、江戸時代から親しまれている風習です。そうめんは千年も前から七夕の行事食になっており、節供に旬のものを食べ、無病息災を願うという意味が含まれています。またそうめんが天の川や織姫の織糸に見立てることもあります。 7/30(金):土用の丑の日『うな丼』 土用の丑の日には実は春夏秋冬各1回ずつあります。夏の丑の日には「う」のつく食べ物を食べると病気になるいとされています。						
屋食	御飯 鶏肉の甘酢煮 ちくわきんぴら チンゲン菜の煮浸し 味噌汁							
3時	どら焼き すいか							
	エネルギー 711kcal 蛋白質 28.1g 脂質 18.7g 食塩 3.9g							