



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

8月号

2016.8.1 NO.74

今月は地域の皆さまからの夏野菜をご利用さまと 一緒に調理した様子を紹介します！

とっても新鮮な採れたて夏野菜を地域の皆さまからご寄附頂き、ご利用さまとデイ
ルームに「ミニ台所」を用意して調理をしました。テーブルを皆さんと拭いて準備！
つやつやした「ナス」やみずみずしい「トマト」・「キュウリ」を手にする皆さんの
笑顔が輝いていて調理されている姿に感激しました！



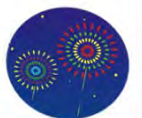
トマトとキュウリはサラダに！ナスは焼いて生姜しょうゆや甘みそを添えて、
美味しく頂きました！季節野菜を食べてこれから迎える暑い夏を乗り切りましょう！！



8月の予定



8月もイベントが目白押しです！20日（土）から26日（金）まで
は毎年恒例の「夏祭り」を行います。今年も手作りのお神輿を皆さんと
一緒に担いでにぎやかに開催したいと思います！



7日（日）「フットケア」、14日（日）「理美容サービス」も実施します。
どちらも席に限りがございますのでご希望の方はお早めにケアマネジャー
またはデイサービス担当までご連絡ください。皆さまのご利用を
心よりお待ちしております。

昨年の夏祭りの
ご様子です♪



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

H28.8月



午前		午後		
<div data-bbox="71 224 223 369"></div> <p>下記プログラム より選択</p> <div data-bbox="359 526 518 672"></div> <p><プログラム> * 夏祭り準備 看板の花作り 提灯作り * シャボン玉(壁面) * 9月カレンダー * 夏祭りカード色塗り</p> <div data-bbox="271 1030 542 1232"></div> <p>* 塗り絵 * オセロ * 書道 (第3 木・金) * パズル * 囲碁・将棋</p> <div data-bbox="119 1422 510 1534"></div> <div data-bbox="183 1523 430 1859"></div>	1	月	<p>おさるさんだよ～</p>	
	2	火		<p>* 乗っかるかなあ</p> 
	3	水		
	4	木	<p>トンネルゲーム</p>	<p>7日はフットケアを行います!</p>
	5	金		
	6	土	<p>風船出しゲーム</p> 	<p>14日は理美容サービス!</p>
	7	日		
	8	月	<p>ヒューストン</p> 	<p>14日は理美容サービス!</p>
	9	火		
	10	水	<p>乗っかるかな</p> 	<p>14日は理美容サービス!</p>
	11	木		
	12	金	<p>トンネルゲーム</p>	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p> 
	13	土		
	14	日	<p>風船出しゲーム</p> 	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	15	月		
	16	火	<p>カーリング</p> 	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	17	水		
	18	木	<p>ヒューストン</p>	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	19	金		
	20	土	<p>カーリング</p> 	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	21	日		
	22	月	<p>ヒューストン</p>	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	23	火		
	24	水	<p>カーリング</p> 	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	25	木		
	26	金	<p>ヒューストン</p>	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	27	土		
	28	日	<p>カーリング</p> 	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	29	月		
	30	火	<p>ヒューストン</p>	<p>20日から26日まで 長津田地域ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好 み焼き、温かい・冷たいお飲 み物、アイスクリームもご用 意しております。</p>
	31	水		

8月28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。

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。

8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：2016/8/1～2016/8/31



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食 3時		御飯 鮭の和風あんかけ 厚揚げの卵とじ煮 青菜のお浸し 味噌汁	御飯 ホイコーロー 南瓜サラダ 三色ナムル 中華スープ	御飯 鶏肉のおろし煮 れんこんの炒め煮 白菜磯和え 味噌汁	御飯 フライ2種盛り合わせ 炒り豆腐 カリフラワーのくるみ和え 味噌汁	御飯 カレーの煮付け じゃがいもとエリンギの炒め物 胡瓜とトマトのごまドレがけ 味噌汁	御飯 炒り鶏 厚焼き卵 胡瓜の生姜和え 味噌汁
		アイス エネルギー 686kcal 蛋白質 36.3g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	アイス エネルギー 707kcal 蛋白質 22.3g 脂質 25.4g 食塩 3.2g	黒ごまプリン エネルギー 632kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.8g 食塩 3.6g	黒ごまプリン エネルギー 712kcal 蛋白質 21.2g 脂質 23.9g 食塩 3.8g	しっとり蒸しケーキ(黒糖) エネルギー 553kcal 蛋白質 24.7g 脂質 11.5g 食塩 3.1g	しっとり蒸しケーキ(黒糖) エネルギー 619kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.2g 食塩 3.2g
昼食 3時	ご飯 バーベキューチキン 青梗菜の炒め物 白和え 味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ 五目煮豆 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草ごま和え 味噌汁	御飯 おろしぼん酢ハンバーグ 豆腐のかにあんかけ 白菜の和え物 味噌汁	御飯 鯖の葱味噌焼き 厚揚げの含め煮 ごぼうサラダ 清汁	そぼろ丼 大根の田楽 蒸し鶏ともやしの和え物 味噌汁	御飯 厚揚げと茄子の挽肉炒め 冬瓜の生姜あんかけ 切干大根ぼん酢和え スープ
		イチゴムース エネルギー 650kcal 蛋白質 26.7g 脂質 21.3g 食塩 3.9g	イチゴムース エネルギー 668kcal 蛋白質 26.3g 脂質 23.2g 食塩 3.6g	ミニあんみつ エネルギー 621kcal 蛋白質 29.7g 脂質 10.6g 食塩 3.8g	ミニあんみつ エネルギー 702kcal 蛋白質 27.5g 脂質 19.9g 食塩 3.6g	薄皮クリームパン エネルギー 694kcal 蛋白質 29.8g 脂質 22.6g 食塩 2.7g	薄皮クリームパン エネルギー 688kcal 蛋白質 31.3g 脂質 21g 食塩 4.2g
昼食 3時	御飯 ぶり大根 卵の炒め物 きのこの磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉のチーズ風味焼き さつまいもの甘煮 キャベツのさっぱり和え 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼 ひじきの煮物 青菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の香味だれ 南瓜のいとこ煮 ひじきのサラダ 清汁	オムライス クリームコロッケ 温野菜 コンソメスープ	御飯 ポークソテー キャベツとツナのさっと煮 根菜のサラダ 味噌汁	御飯 アジの南蛮漬け 大根と豚肉の照り煮 茄子の大葉和え 味噌汁
		水ようかん エネルギー 693kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.5g 食塩 3.4g	水ようかん エネルギー 558kcal 蛋白質 24.7g 脂質 9.6g 食塩 3.6g	りんごゼリー エネルギー 658kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.1g 食塩 2.2g	りんごゼリー エネルギー 685kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17.6g 食塩 3.8g	きんつば エネルギー 728kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.3g 食塩 3g	お好み焼き エネルギー 928kcal 蛋白質 32.7g 脂質 37.6g 食塩 5.1g
昼食 3時	★暑気払いメニュー★ 御飯 とんかつ 里芋の煮物 大根の梅和え 冷や汁	★暑気払いメニュー★ 御飯 白身魚ムニエル 夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	★暑気払いメニュー★ チキンカレー-夏野菜添え 漬物 もやし炒め カリフラワーのハムサラダ コンソメスープ	★暑気払いメニュー★ 御飯 豚肉と大根の角煮 五目なます もずく豆腐 味噌汁	★暑気払いメニュー★ 冷やし中華 エビ焼売 青梗菜の炒め物 バナナ	★暑気払いメニュー★ 御飯 サバの味噌煮 がんもどきの煮物 なめこおろし和え 清汁	★暑気払いメニュー★ 御飯 豚肉の野菜炒め さつまいもの炒め煮 もずく酢 味噌汁
		お好み焼き エネルギー 877kcal 蛋白質 26.6g 脂質 30.8g 食塩 6.4g	お好み焼き エネルギー 916kcal 蛋白質 29.8g 脂質 37.8g 食塩 5.8g	お好み焼き エネルギー 843kcal 蛋白質 24.1g 脂質 33.2g 食塩 6.6g	お好み焼き エネルギー 846kcal 蛋白質 27.1g 脂質 32.2g 食塩 6.3g	お好み焼き エネルギー 849kcal 蛋白質 31.5g 脂質 23g 食塩 6g	お好み焼き エネルギー 821kcal 蛋白質 34.5g 脂質 29.8g 食塩 5.1g
昼食 3時	ご飯 鯖の中華あんかけ 長芋とホタテのピリ辛煮 小松菜の磯和え 卵スープ ピーチゼリー	御飯 バンバンジー 卵豆腐 春雨サラダ わかめスープ	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ピーマンのおかか和え 味噌汁	御飯 アジフライ 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	<div style="text-align: center;"> <p>暑い日が続きますが しっかりと水分補給と食事をとって 熱中症にならないように気をつけましょ う！</p> <p>SociOak Group hagakure</p> </div>		
		オレンジケーキ エネルギー 688kcal 蛋白質 26g 脂質 21.8g 食塩 3.8g	オレンジケーキ エネルギー 726kcal 蛋白質 23.8g 脂質 27.8g 食塩 3.2g	スイートポテト エネルギー 694kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.1g 食塩 3.3g			