



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

9月号

2016.9.1

NO.75

8月20日(土)～26日(金) 恒例の夏祭りを開催しました！

祭り囃子と「ワッショイワッショイ」の掛け声の中、テイルーム内を神輿が練り歩き、夏祭りが始まりました！「魚つり」「射的」「玉入れ」、フードコーナーではふわっふわの「お好み焼き」や冷たい「アイスクリーム」をご提供しました！恒例の盆踊り♪炭鉱節♪では、大きく輪になり、大合唱しながら踊っていただきました。今年のご家族の皆様もご参加いただいております！ご協力いただきました民生児童委員の皆様、ボランティアの皆様へ改めて御礼申し上げます。あっという間の7日間でしたが、皆様、お楽しみいただけたでしょうか！変わりやすい天気が続いています！どうぞ体調など崩されない様、ご自愛くださいませ。



夏祭りの皆様のご様子です！



くじ引き当選者
と記念撮影！

“炭鉱節”
♪月が～出た出た～♪
♪月が～出たあ～あ よいよい
♪掘ってえ、掘ってえ、また掘って

ワッショイ！ワッショイ！
神輿だ！ワッショイ！

お好み焼き
美味しいです！

人気の魚つり！
一番多く釣った方は
なんと20匹！

素敵な笑顔で
はいチーズ！

お手玉投げて、
素敵な景品や
お菓子が当たりました！

9月の予定

9月は16日(金)～22日(木)まで恒例の「敬老会」を開催いたします。日替わりゲストによる音楽やダンス披露などイベント盛りだくさんです！お食事も「松花堂弁当」をご用意し、皆様のご長寿とご健康をお祝いいたします。どうぞお楽しみに！



去年の様子です！

理美容サービス

9月11日(日)

ヘアカット
サービス
を実施します！

お申込み
お待ちしております！



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

H28.9月

| 午前 | | | 午後 | | |
|--|----|----|--|---|---------|
| <p>下記プログラムより選択</p> <p><プログラム></p> <p>* 10月カレンダー </p> <p>* 敬老会看板作り 敬老会カード用花色塗り (1日~7日)</p> <p>* コスモスと赤とんぼの壁面飾り</p> <p>* もみじ・いちょうの天井飾り</p> <p>* お月見飾り</p> <p>* 塗り絵</p> <p>* 書道(第3木・金)</p> <p>* パズル</p> <p>* オセロ</p> <p>* 囲碁・将棋</p> <p>* その他</p>  | 1 | 木 | * 競馬ゲーム | * コーヒータイム | |
| | 2 | 金 | | | |
| | 3 | 土 | | | |
| | | 4 | 日 | * いくつ入るかな  | |
| | | 5 | 月 | | |
| | | 6 | 火 | | |
| | | 7 | 水 | | |
| | | 8 | 木 | * ドンパンゲーム  | * 理美容の日 |
| | | 9 | 金 | | |
| | | 10 | 土 | | |
| | | 11 | 日 | | |
| | | 12 | 月 | | |
| | | 13 | 火 | * 投げ縄ボールとい  | |
| | 14 | 水 | | | |
| | 15 | 木 | | | |
| | 16 | 金 | * 敬老会  | | |
| | 17 | 土 | | | |
| | 18 | 日 | | | |
| | 19 | 月 | | | |
| | 20 | 火 | | | |
| | 21 | 水 | | | |
| | 22 | 木 | | | |
| | 23 | 金 | * 投げ縄ボールとい  | | |
| | 24 | 土 | | | |
| | 25 | 日 | | | |
| | 26 | 月 | | | |
| | 27 | 火 | * 競馬ゲーム  | | |
| | 28 | 水 | | | |
| | 29 | 木 | * いくつ入るかな | | |
| | 30 | 金 | | | |

9月26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。

9月 献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 風食 |  祝 9月19日は敬老の日です。 祝 16日~22日は敬老週間です。 お赤飯や炊き込み御飯などを日替わりで提供いたしますので お楽しみ下さい。 | | | | 1 御飯 豚肉のデミグラスソース じゃが芋のウィンナーソテー トマトサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 I補材 - 695kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23.6g 食塩 2.9g | 2 御飯 鮭のきのこあんかけ 蓮根の炒め煮 里芋のごまよごし 味噌汁 ココアワッフル I補材 - 674kcal 蛋白質 30.9g 脂質 13.6g 食塩 2.5g | 3 御飯 肉団子の酢豚風 茄子揚げ浸し 大根の香味和え 中華スープ ココアワッフル I補材 - 705kcal 蛋白質 17.9g 脂質 26.3g 食塩 3.9g |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 御飯 冷しゃぶ 南瓜の煮物 厚焼き卵 清汁 杏仁豆腐 I補材 - 685kcal 蛋白質 26.2g 脂質 19.7g 食塩 2.9g | 冷やしたぬきうどん 五目おにぎり エビ団子の煮物 チンゲン菜のポン酢和え オムレットケーキ I補材 - 768kcal 蛋白質 17.9g 脂質 23.7g 食塩 3.9g | 御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおろし和え 味噌汁 オムレットケーキ I補材 - 718kcal 蛋白質 27g 脂質 30g 食塩 2.7g | 御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ 水ようかん I補材 - 662kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.9g 食塩 2.8g | 御飯 魚のごま焼き 里芋のそぼろ炒め 白菜の生姜醤油和え 味噌汁 水ようかん I補材 - 651kcal 蛋白質 29.7g 脂質 16g 食塩 3.8g | 御飯 ボークチャップ スパゲティーソテー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー I補材 - 706kcal 蛋白質 25g 脂質 23.3g 食塩 2.6g | 御飯 白身魚のマヨネーズ焼 ポパイソテー チーズサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー I補材 - 639kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.5g 食塩 2.8g |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| ごはん 秋刀魚の梅煮 焼き豆腐の田楽 ほうれん草ごま和え 清汁 黒糖まんじゅう I補材 - 661kcal 蛋白質 26.7g 脂質 20.8g 食塩 3.8g | 御飯 鶏肉のソテーマトソース いんげんのカレーソテー 大根サラダ コンソメスープ 黒糖まんじゅう I補材 - 655kcal 蛋白質 26.6g 脂質 20.3g 食塩 2.8g | 御飯 赤魚の生姜煮 きんぴらごぼう 青菜の酢味噌かけ 味噌汁 ピーチゼリー I補材 - 543kcal 蛋白質 22.4g 脂質 4.3g 食塩 2.5g | 御飯 豚肉のブルコギ じゃがいものカレー炒め もやしのドレッシング和え ワンタンスープ ピーチゼリー I補材 - 776kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.5g 食塩 3.1g | 御飯 ふんわり卵のカニあんかけ ひじき煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 満月ゼリー I補材 - 582kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16g 食塩 4.2g | ゆかり御飯 鶏の照焼き 小松菜のごま和え 旬彩焼き がんもの煮物 煮豆 清汁 紅白まんじゅう I補材 - 828kcal 蛋白質 30g 脂質 22.5g 食塩 3.4g | 御飯 てんぷら 白菜磯和え 厚焼き玉子 魚河岸揚げの煮物 煮豆 清汁 紅白まんじゅう I補材 - 774kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.3g 食塩 3.4g | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 赤飯 鶏のもろみ味噌焼き 青菜の辛し和え 厚焼き玉子 焼き豆腐煮物 煮豆 清汁 練り切り・抹茶羹 I補材 - 753kcal 蛋白質 30.4g 脂質 19.9g 食塩 3.5g | 赤飯 さわら西京焼き 胡瓜の酢の物 旬彩焼き カニカマ玉子ロール えびしんじょうの煮物 煮豆 清汁 紅白まんじゅう I補材 - 818kcal 蛋白質 33.8g 脂質 17g 食塩 4.7g | 炊き込み御飯 鶏の幽庵焼き 紅白なます カニカマ玉子ロール えびしんじょうの煮物 煮豆 清汁 紅白まんじゅう I補材 - 775kcal 蛋白質 27.5g 脂質 17.8g 食塩 4.3g | 炊き込み御飯 赤魚粕漬焼 茄子のお浸し 厚焼き玉子 筑前煮 煮豆 清汁 紅白まんじゅう I補材 - 695kcal 蛋白質 29.4g 脂質 11.3g 食塩 3.8g | ゆかり御飯 白身魚の生姜漬焼き 紅白なます カニカマ玉子ロール 炊き合わせ 煮豆 清汁 練り切り・白桃羹 I補材 - 637kcal 蛋白質 25.7g 脂質 5.5g 食塩 3.7g | 御飯 筑前煮 焼き厚揚げ 白菜のり佃和え 味噌汁 羊羹ロール I補材 - 797kcal 蛋白質 29.2g 脂質 23.1g 食塩 3.2g | 御飯 フリの照焼 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 味噌汁 満月ゼリー I補材 - 631kcal 蛋白質 27.7g 脂質 19.1g 食塩 3.7g | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 御飯 鯖の竜田揚げ さつまいもの甘煮 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 コーヒーゼリー I補材 - 774kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.8g 食塩 2.8g | 牛丼 がんもの煮物 キャベツとワカメの酢の物 味噌汁 コーヒーゼリー I補材 - 818kcal 蛋白質 25.6g 脂質 31.8g 食塩 4.7g | 御飯 ほっけの照焼 茄子の味噌炒め 胡瓜の梅おかか和え 清汁 スイスロール I補材 - 694kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24.4g 食塩 2.8g | 御飯 豆腐ハンバーグ 蓮根の山椒金平 もやしの和え物 味噌汁 スイスロール I補材 - 660kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.5g 食塩 2.6g | 御飯 魚の煮付け 五目煮豆 ほうれん草の和え物 味噌汁 エクレア I補材 - 607kcal 蛋白質 29.9g 脂質 15g 食塩 2.9g | 御飯 八宝菜 焼売 キャベツの塩サラダ 春雨スープ エクレア I補材 - 714kcal 蛋白質 27.8g 脂質 25.3g 食塩 4g |    | |