



# 長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

10月号

マスコットの  
ながびよんです。

2017. 10.1

NO.88

## 「祝・敬老会」 開催いたしました！

9月18日(月)から 24日(日)まで おこないました。



- 男性・女性ともに 最高齢 98 歳
- 卒寿 4名、米寿 7名、傘寿 4名、喜寿 2名  
合計20名の皆さまをお祝いさせていただきました。



これからもどうぞお元気でケアプラザへお越しください。

今年もご協力くださいましたゲストの皆さま、ありがとうございました。

「生演奏よかったよ〜!」「ダンス素敵だったね〜」と嬉しそうに話してくれるご利用者の皆さんの笑顔がキラキラ輝いてました。 お昼のご馳走にはノンアルコールビールで皆さんとの乾杯！おいしい顔をたくさん見つけました♡

皆様の健康をお祝いして表彰させていただきました

冷たいビールと  
ジュースで乾杯♡



楽しいイベントをありがとうございました♪

冷たくて最高〜♡



## じゃが芋と栗のご寄付をいただきました



地域の方から新鮮な秋の実りをいただきました！  
皆さんで楽しく調理して  
美味しく頂きました♪

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

## H29.10月



午前		午後
<p style="text-align: center;"><b>下記プログラム より選択</b></p> <p>&lt;プログラム&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 11月カレンダー</li> <li>* クリスマス会ゲスト用 プレゼント作り</li> <li>* ぶどう作り・もみじ作り</li> <li>* 塗り絵</li> <li>* 書道 (第3 木・金)</li> <li>* パズル</li> <li>* 囲碁・将棋</li> <li>* オセロ</li> <li>* その他</li> </ul>	<b>1</b> 日	* 輪投げ 
	2 月	
	<b>3</b> 火	* コイン取りゲーム
	4 水	<p>* 落としちゃいやよ!</p>  
	5 木	
	6 金	
	7 土	
	<b>8</b> 日	
	<b>9</b> 月	お茶会 
	10 火	<p>* フレンドパークゲーム </p>
	11 水	
	12 木	<p>* 底抜けホールインワン </p>
	13 金	
	14 土	
	<b>15</b> 日	<p>* つむつむ </p>
	16 月	
	17 火	
	18 水	
	19 木	
	20 金	コーヒータイム 
	21 土	<b>理美容</b>
	<b>22</b> 日	* おやつ作り
	23 月	(ジャガイモのおやき)
	24 火	(あんまき) 
	25 水	
	26 木	
	27 金	<p>* つむつむ </p>
	28 土	
	<b>29</b> 日	<p>* 底抜けホールインワン </p>
	30 月	
	31 火	



10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。

## 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：2017/10/1～2017/10/31



		日		月		火		水		木		金		土		
		1		2		3		4		5		6		7		
昼食	ミートソーススパゲッティ きのこのバターソテー コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 肉豆腐 根菜の味噌煮 キャベツのおかか和え 清汁	御飯 白身魚のピカタ 白菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ オニオンスープ	御飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	オムライス ジャーマンポテト カリフラワーの甘酢和え コンソメスープ	御飯 さんまの香味だれ 炒り豆腐 青梗菜の生姜和え 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩炒め エビ団子の旨煮 茄子の大葉和え 味噌汁	杏ゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	フルーチェ	フルーチェ	フルーチェ	エクレア	エクレア	エクレア
	<small>エネルギー</small> 672kcal 蛋白質 25.1g <small>脂質</small> 15.7g 食塩 5.5g	<small>エネルギー</small> 634kcal 蛋白質 22.4g <small>脂質</small> 15.6g 食塩 2g	<small>エネルギー</small> 691kcal 蛋白質 25g <small>脂質</small> 19g 食塩 3.9g	<small>エネルギー</small> 682kcal 蛋白質 23.4g <small>脂質</small> 21.9g 食塩 3g	<small>エネルギー</small> 589kcal 蛋白質 17.9g <small>脂質</small> 15.8g 食塩 3.3g	<small>エネルギー</small> 674kcal 蛋白質 25.1g <small>脂質</small> 28.3g 食塩 3g	<small>エネルギー</small> 740kcal 蛋白質 26.2g <small>脂質</small> 32.5g 食塩 3.4g									
		8		9		10		11		12		13		14		
昼食	御飯 鰯の西京焼き 里芋とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 炒り鶏 厚焼き卵 きゅうりの梅和え 味噌汁	御飯 ハンバーグデミソース マカロニソテー ツナサラダ コンソメスープ	御飯 ほっけのみりん漬焼き 大根の田楽 もずく酢 清汁	御飯 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋の小豆煮 なめこのおろし和え 味噌汁	きのこのカレーライス ウィンナーソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	あんかけうどん 焼きおにぎり きのこの塩炒め キャベツの和え物	ワッフル	お茶会	マロンババロア	マロンババロア	水ようかん	水ようかん	抹茶ゼリー	抹茶ゼリー	
	<small>エネルギー</small> 603kcal 蛋白質 27.1g <small>脂質</small> 15.7g 食塩 2.7g	<small>エネルギー</small> 564kcal 蛋白質 22.2g <small>脂質</small> 13.4g 食塩 3.5g	<small>エネルギー</small> 696kcal 蛋白質 25.5g <small>脂質</small> 20.7g 食塩 3.8g	<small>エネルギー</small> 502kcal 蛋白質 19.9g <small>脂質</small> 8.3g 食塩 2.7g	<small>エネルギー</small> 676kcal 蛋白質 21.9g <small>脂質</small> 12.4g 食塩 2.8g	<small>エネルギー</small> 751kcal 蛋白質 27.9g <small>脂質</small> 27.3g 食塩 4.4g	<small>エネルギー</small> 574kcal 蛋白質 18.5g <small>脂質</small> 9.1g 食塩 4g									
		15		16		17		18		19		20		21		
昼食	★郷土料理 茨城県★ 御飯 いわしつみれの煮物 れんこんのごま炒め チンゲン菜の菜種和え 味噌汁	★郷土料理 埼玉県★ かてめし てんぷら 味噌ポテト 生姜和え 清汁	★郷土料理 東京都★ 御飯 ちゃんこ鍋 ごぼうの味噌炒め 小松菜の和え物 清汁	★郷土料理 神奈川県★ サンマ一麺 焼売 かまぼこの和え物 果物	★郷土料理 千葉県★ 御飯 いわしの生姜煮 かぶの旨煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁	★郷土料理 栃木県★ ソースかつ丼 白菜とホタテの塩炒め 小松菜のごま和え けんちん汁	★郷土料理 群馬県★ 鶏めし井 里芋の田楽 きゅうりのおろし和え 清汁	抹茶ゼリー	チョコケーキ	チョコケーキ	杏仁豆腐	杏仁豆腐	あんまき	あんまき	あんまき	
	<small>エネルギー</small> 623kcal 蛋白質 19.3g <small>脂質</small> 13.4g 食塩 4.1g	<small>エネルギー</small> 596kcal 蛋白質 22.9g <small>脂質</small> 13.8g 食塩 3.7g	<small>エネルギー</small> 617kcal 蛋白質 23.1g <small>脂質</small> 19.8g 食塩 3.8g	<small>エネルギー</small> 704kcal 蛋白質 27.3g <small>脂質</small> 16.7g 食塩 3.9g	<small>エネルギー</small> 624kcal 蛋白質 25.7g <small>脂質</small> 11.1g 食塩 4.5g	<small>エネルギー</small> 863kcal 蛋白質 31.2g <small>脂質</small> 28.4g 食塩 3.2g	<small>エネルギー</small> 788kcal 蛋白質 30.4g <small>脂質</small> 18.6g 食塩 3.3g									
		22		23		24		25		26		27		28		
昼食	御飯 ぶり大根 五目きんぴら 青菜のお浸し 味噌汁	パン 鶏と里芋のクリーム煮 白菜とベーコンのソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の味噌煮 切干大根の甘辛炒め アスパラのサラダ 清汁	御飯 豚肉の和風あんかけ 五目煮豆 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	御飯 鰯の葱焼き がんもどきの含め煮 白菜のレモン和え 味噌汁	御飯 牛肉のごま炒め 南瓜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	親子丼 かぶのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	あんまき	じゃが芋のおやき	じゃが芋のおやき	じゃが芋のおやき	じゃが芋のおやき	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	どらやき(こしあん)	
	<small>エネルギー</small> 839kcal 蛋白質 34g <small>脂質</small> 30g 食塩 3.5g	<small>エネルギー</small> 526kcal 蛋白質 28.1g <small>脂質</small> 17.9g 食塩 4g	<small>エネルギー</small> 650kcal 蛋白質 27.8g <small>脂質</small> 20.6g 食塩 3.4g	<small>エネルギー</small> 617kcal 蛋白質 30.2g <small>脂質</small> 14.5g 食塩 3.7g	<small>エネルギー</small> 716kcal 蛋白質 29.3g <small>脂質</small> 29.2g 食塩 3.8g	<small>エネルギー</small> 676kcal 蛋白質 20.3g <small>脂質</small> 17.1g 食塩 3.2g	<small>エネルギー</small> 733kcal 蛋白質 31.9g <small>脂質</small> 22.1g 食塩 3.5g									
		29		30		31		<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-left: 20px;"> <p>少しずつ肌寒くなってきましたね。 秋の味覚を堪能して寒さも吹き飛ばしましょう！</p> </div> </div>								
昼食	御飯 メンチカツ 大根の生姜あんかけ 温野菜サラダ 味噌汁	御飯 カレイのムニエル さつまいもレモン煮 豆のサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根金平 白菜の和え物 味噌汁													
	<small>エネルギー</small> 730kcal 蛋白質 18.7g <small>脂質</small> 22.2g 食塩 4.1g	<small>エネルギー</small> 743kcal 蛋白質 28.5g <small>脂質</small> 17.7g 食塩 3.2g	<small>エネルギー</small> 667kcal 蛋白質 25.9g <small>脂質</small> 22.5g 食塩 3.4g													

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。