



# 長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

2月号

マスコットの  
ながぴよんです。

2018.2.1 NO.92

## 1月のテイルームの様子をお伝えします！



折り紙を  
カラーコ  
ピーをし  
た半紙で  
皆さん真  
剣に取り  
組まれま  
した



真剣な表情も素敵ですね★



いつものテイルームが  
大変身。紅白幕に金色の  
「謹賀新年」が目立ちます。



まだまだ寒いこの季節。  
皆さんで作っているのは  
「雪だるま」です。



## 人気イベント開催！

来る 2月11日（日曜日）

毎年恒例の昼食イベント「寿司くいねえ!!」を行います。新鮮なネタのお寿司を、職人さんに目の前で握って頂きましょう★

「デイに築地がきたみたい！」  
素敵な昼食タイムをお楽しみに！  
皆様の臨時のご利用もお待ちしております（詳しくは職員まで）



## 2月はお鍋を行います！

毎年大好評いただいています、お鍋週間！今年も12日～18日に行います！寒い毎日だとあったかいものが食べたくになりますね。みなさんで囲む鍋は美味しさもひとしおです。おなかいっぱいお召し上がりください！



去年のお鍋の様子です。あったかくておいしくて栄養も満点です。

## 2月15日 防災訓練を行います！



デイサービスでは年に2回消防署の協力をいただき、ご利用の皆様の安全を守る為に防災訓練を行っています。今回も午後のレクリエーションの時間をいただき、皆さんと災害時に備えて安全な避難経路の確認等を行います。



お問い合わせは 長津田地域ケアプラザまで 045-981-7755

# デイサービス月間予定表

# H30.2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> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3月カレンダー</li> <li>* 新聞豆作り</li> <li>* 誕生日カード</li> <li>* 杖立て作り</li> <li>* 壁面飾り (紅白梅の花) (お雛さま塗り絵)</li> <li>* 書道 22(木)・23(金)</li> <li>* 手芸 16(金)刺し子</li> <li>* 麻雀</li> <li>* オセロ</li> <li>* 囲碁</li> <li>* その他</li> </ul>	1 木	豆まき&鬼退治 	
	2 金		
	3 土		
	4 日	鬼退治 	
	5 月		
	6 火	船が出るぞ~ 	
	7 水		
	8 木	乗っかるかな	
	9 金		
	10 土	トンネルゲーム  寿司食いねえ (11日)	
	11 日		
	12 月		
	13 火	ダーツゲーム 	昼食は温かい お鍋の1週間です。 (12~18)
	14 水		
	15 木		
	16 金	ボーリングゲーム	理美容 (18日)
	17 土		コーヒータイム (18・19・20) 
	18 日		
	19 月	乗っかるかな 	お茶会(金) 
	20 火		
	21 水		
	22 木	船が出るぞ~ 	お茶会(金) 
	23 金		
	24 土	ダーツゲーム 	
	25 日		
	26 月	ボーリングゲーム 	
	27 火		
	28 水		

2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。

# 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：2018/2/1～2018/2/28



	日	月	火	水	木	金	土
昼食 3時					ご飯 鯨の梅マヨ焼き ひじきの五目煮 白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌漬焼き じゃがいも土佐煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 豚すき煮 冬瓜のかにあんかけ ポン酢和え 清汁
					節分まんじゅう エネルギー 631kcal 蛋白質 31.7g 脂質 19.8g 食塩 2.8g	節分まんじゅう エネルギー 628kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.8g 食塩 2.5g	節分まんじゅう エネルギー 674kcal 蛋白質 32.5g 脂質 24g 食塩 2.7g
					4	5	6
昼食 3時	ご飯 鯖の味噌煮 ごぼうの甘辛炒め 小松菜の辛し和え 清汁 ぶどうゼリー エネルギー 667kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.2g 食塩 2.6g	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 ぶどうゼリー エネルギー 613kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.5g 食塩 2.2g	ご飯 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 もやしのカニ和え 味噌汁 ぶどうゼリー エネルギー 651kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ ふろふき大根 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 685kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.4g 食塩 3.6g	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ウィンナーソテー コールスローサラダ コソメスープ 抹茶ゼリー エネルギー 696kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.2g 食塩 3.9g	ご飯 鯖の中華あんかけ じゃが芋とホタテの煮物 三色ナムル 卵スープ オレンジゼリー エネルギー 644kcal 蛋白質 28.1g 脂質 14.6g 食塩 3.2g	ご飯 鶏の唐揚げ 焼き豆腐の煮物 かぶの酢の物 味噌汁 オレンジゼリー エネルギー 763kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26g 食塩 2.7g
11	12	13	14	15	16	17	
昼食 3時	寿司 魚河岸揚げの煮物 菜の花のごま和え 清汁 コーヒーゼリー エネルギー 658kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15g 食塩 5.1g	ご飯 寄せ鍋 いんげんのり佃和え フルーツ コーヒーゼリー エネルギー 633kcal 蛋白質 25.1g 脂質 10.5g 食塩 3.9g	ご飯 味噌ちゃんこ鍋 かぶの甘酢和え フルーツ コーヒーゼリー エネルギー 708kcal 蛋白質 28.4g 脂質 21.3g 食塩 3.5g	菜めし おでん 白和え 黒豆 チョコパパロア エネルギー 694kcal 蛋白質 31.9g 脂質 18.1g 食塩 4.3g	ご飯 石狩鍋 切干大根マヨ和え フルーツ チョコパパロア エネルギー 655kcal 蛋白質 32.7g 脂質 18.7g 食塩 3.6g	ご飯 豚すき煮鍋 ブロッコリーサラダ 厚焼きたまご 味噌汁 杏仁豆腐 エネルギー 731kcal 蛋白質 38.2g 脂質 21.2g 食塩 2.6g	御飯 ちゃんこ鍋 小松菜の和え物 黒豆 杏仁豆腐 エネルギー 638kcal 蛋白質 32.9g 脂質 18.2g 食塩 2.3g
18	19	20	21	22	23	24	
昼食 3時	御飯 カレー鍋 里芋のごまよごし フルーツ チーズワッフル エネルギー 874kcal 蛋白質 29.9g 脂質 31.4g 食塩 4.2g	ご飯 鶏肉のピザ焼き 野菜ソテー ポテトサラダ ポテナ和え コソメスープ チーズワッフル エネルギー 746kcal 蛋白質 28.4g 脂質 30g 食塩 3.5g	ご飯 カレイのパン粉焼き かぶのとろみ煮 ほうれん草のドレッシング和え 味噌汁 チーズワッフル エネルギー 615kcal 蛋白質 31.6g 脂質 11.6g 食塩 2.5g	ご飯 メンチカツ ほうれん草の和え物 煮物 味噌汁 ゆずゼリー エネルギー 703kcal 蛋白質 21.2g 脂質 25.1g 食塩 3.5g	ご飯 豆腐ステーキ野菜あんかけ 茄子の味噌煮 白菜と蒸し鶏の和え物 清汁 ゆずゼリー エネルギー 640kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22g 食塩 2.2g	ご飯 鮭の西京焼き がんもどきの煮物 大根サラダ 味噌汁 お茶会 エネルギー 610kcal 蛋白質 30.2g 脂質 21.7g 食塩 2.1g	ほうとう風うどん ゆかり御飯 ひじきの五目煮 白菜の和え物 抹茶ゼリー エネルギー 800kcal 蛋白質 29.2g 脂質 13.9g 食塩 5g
25	26	27	28				
昼食 3時	ご飯 あじの香味ソース 炊き合わせ ポテトサラダ 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 782kcal 蛋白質 34.3g 脂質 23.1g 食塩 4g	ご飯 おろしハンバーグ ちくわきんぴら ツナマカロニ 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 842kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.6g 食塩 4.5g	ご飯 おろしハンバーグ ちくわきんぴら ツナマカロニ 味噌汁 いちごゼリー エネルギー 781kcal 蛋白質 27.9g 脂質 26.2g 食塩 4.6g				ご飯 鶏の磯辺天ぷら 里芋のおかか煮 春雨サラダ 味噌汁 オレンジゼリー エネルギー 647kcal 蛋白質 26g 脂質 12.8g 食塩 3.5g
※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。							

※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。

