



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

6月号

2017.6.1 NO.84

## 「中華バイキング」と「フットケア」を開催しました！

五目チャーハン・鱈の甘酢あんかけ  
・錦糸五目シュウマイ・えびと卵のチリ  
ソース、麻婆茄子や拌三絲、杏仁豆腐など、  
盛りだくさんのメニューでお楽しみいた  
だきました！ 次回もお楽しみに！

### 中華バイキング



足のむくみが気になる方などに  
今月も午後のレクリエーションの時間に、  
足のマッサージを行いました！  
2ヶ月に1回のペースで行って  
いますので、チラシが配られたら  
お申し込みくださいませ。



## 食欲増進メニューで元気盛り盛り！

この季節、疲れやストレスが原因で、  
食欲がなくなったり、栄養バランスが崩れ  
たりしていませんか？ 疲れがたまっている  
時こそ、しっかり栄養補給したいもので  
すね。

今月は、酢や香辛料、ヘルシーな食材を  
使った食欲増進メニューをご提供いたしま  
す。食事はすべて手作りです。調理さんが  
作る料理をどうぞお楽しみくださいませ。



6月

## 今月のスケジュール



今年も紅白対抗 応援合戦  
で盛り上がりましょう！

6月16日(金)～22日(木)  
恒例の「ミニ運動会」を開催  
します！パン引き競争や玉入れ、  
大玉ころがしを行います！  
お楽しみに！！



### 理美容 サービス

6月11日(日)  
ヘアカット  
できます！

チラシを  
見てね！



申込み  
お待ちしております！

### 長津田地域ケアプラザ祭り



ご来場お待ちしております！

来たる 6月3日(土)  
「長津田地域ケアプラザ」で  
地域の方々とお祭を開催します！

10:45～14:45 (小雨決行)

- 模擬店/フードコーナー  
(カレーライス200円・焼鳥70円・飲物100円)
- 健康チェック  
(体組成計・血管年齢・COモニター)
- ステージ発表 11:00～14:10  
①盆踊り ②マジックショー ③ケーナ演奏  
④ヨガ ⑤コーラス
- おたのしみ抽選会 14:15～14:45

お問い合わせ

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

## H29.6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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 運動会準備 (看板作り・旗色ぬり)</li> <li>* 7月カレンダー</li> <li>* すいれん作り</li> <li>* 七夕飾り作り(壁面飾り)</li> <li>* 塗り絵</li> <li>* 書道 (第4 木・金)</li> <li>* 計算問題や 漢字ドリルなど</li> <li>* 囲碁・将棋</li> <li>* オセロ</li> <li>* パズル</li> <li>* その他</li> </ul> 	1 木		
	2 金	* ダーツゲーム	
	3 土		
	4 日		
	5 月	* フレンドパーク	
	6 火		
	7 水		
	8 木		
	9 金	* カーリング	
	10 土		
	11 日	* ダーツゲーム	 <b>理美容 (11日)</b>
	12 月		
	13 火	* オカリナ演奏	
	14 水	* つむつむ	
	15 木		
	16 金		
	17 土		
	18 日	* 運動会	
	19 月		
	20 火		
	21 水		
	22 木		
	23 金	* つむつむ	
	24 土		
	25 日	* カーリング	 <b>コーヒータイム(25日)</b>
	26 月		
	27 火	* 紙芝居	 
	28 水		
	29 木	* 底抜けホールインワン	
	30 金		

6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。

# 6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：2017/6/1～2017/6/30

	日	月	火	水	木	金	土	
昼食	6月18～24日は食欲増進メニューです。 日替わりでテーマを決めてお出しいたしますのでみなさまお楽しみください。					御飯 麻婆豆腐 人参とツナの卵炒め 青梗菜のナムル 中華スープ	鮭ほぐし丼 じゃがいもの揚げ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	山菜うどん 大根の金平 キャベツのくるみ和え ゆかりおにぎり
						杏仁豆腐 エネルギー 641kcal 蛋白質 26.6g 脂質 20.9g 食塩 4.7g	ココアワッフル エネルギー 651kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.1g 食塩 3.9g	ココアワッフル エネルギー 503kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.1g 食塩 4.3g
	4	5	6	7	8	9	10	
昼食	御飯 ハンバーグデミソース マッシュポテト トマトサラダ コンソメスープ	御飯 鶏すき煮 卵と小松菜のソテー 春雨サラダ ワカメスープ	カレーライス キャベツのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 揚げ魚のみぞれ煮 南瓜の含め煮 春菊の胡麻和え 味噌汁	御飯 茹で豚葱だれかけ 厚焼き卵 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 魚河岸揚げの煮物 蒸し鶏ともやしの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
3時	今川焼 エネルギー 647kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.3g 食塩 2.7g	今川焼 エネルギー 713kcal 蛋白質 27.5g 脂質 20.7g 食塩 3.9g	スイートポテト エネルギー 917kcal 蛋白質 22.9g 脂質 28.1g 食塩 5.2g	スイートポテト エネルギー 669kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.4g 食塩 3.7g	水ようかん エネルギー 629kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	水ようかん エネルギー 642kcal 蛋白質 28.9g 脂質 19.2g 食塩 3.4g	生チョコケーキ エネルギー 736kcal 蛋白質 26.5g 脂質 29.3g 食塩 3.5g	
	11	12	13	14	15	16	17	
昼食	御飯 肉じゃが 青梗菜とツナの炒め物 かぶの甘酢和え 味噌汁	御飯 鯖のごま焼き 里芋のそぼろ炒め 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	菜飯 赤魚の煮付け 五目巾着の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉のオイスター炒め ひじきの炒り煮 ねばねば和え 味噌汁	御飯 ほっけの照焼 野菜の卵とじ煮 南瓜サラダ 味噌汁	御飯 白身魚のムニエル ほうれん草ソテー スパゲティサラダ たまごスープ	御飯 豚肉の野菜炒め さつまいもの煮物 青菜のお浸し 味噌汁	
3時	生チョコケーキ エネルギー 809kcal 蛋白質 27.7g 脂質 31.1g 食塩 2.1g	黒糖まんじゅう エネルギー 665kcal 蛋白質 30.9g 脂質 17.4g 食塩 3.9g	黒糖まんじゅう エネルギー 586kcal 蛋白質 27.4g 脂質 9.1g 食塩 4g	ぶどうゼリー エネルギー 664kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.5g 食塩 3.6g	カスタードワッフル エネルギー 701kcal 蛋白質 28.9g 脂質 21.1g 食塩 4g	マンゴーフリット・あんぱん エネルギー 702kcal 蛋白質 31.4g 脂質 11.7g 食塩 4.1g	マンゴーフリット・あんぱん エネルギー 736kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.1g 食塩 3.5g	
	18	19	20	21	22	23	24	
昼食	◎食欲増進メニュー(梅)◎ 炊き込み御飯 ほっけの梅焼き 大根の田菜 キャベツおかか和え 清汁	◎食欲増進メニュー(もずく)◎ 高菜入りそぼろ丼 煮物(厚揚げ) もずく酢 味噌汁	◎食欲増進メニュー(豆腐・生姜)◎ 御飯 鶏肉の山椒焼き 冷奴 スナックエンドウのお浸し 味噌汁	◎食欲増進メニュー(酢)◎ 御飯 冷しゃぶ シュウマイ 搾三絲 味噌汁	◎食欲増進メニュー(カレー)◎ 御飯 白身魚の味噌マヨ焼き もやしのカレー炒め ほうれん草の練りごま和え 味噌汁	◎食欲増進メニュー(胡瓜)◎ 御飯 おろし豚カツ 煮物 胡瓜とトマトの酢の物 味噌汁	◎食欲増進メニュー(しそ)◎ 御飯 鯖の香り焼き 青梗菜の味噌煮 白菜の青しそ和え 清汁	
3時	ゆずゼリー・あんぱん エネルギー 544kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.3g 食塩 3.4g	ゆずゼリー・あんぱん エネルギー 801kcal 蛋白質 32.3g 脂質 23.2g 食塩 4.4g	ぶどうゼリー・あんぱん エネルギー 701kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.8g 食塩 3.4g	ピーチゼリー・あんぱん エネルギー 785kcal 蛋白質 27g 脂質 21g 食塩 3.4g	ピーチゼリー・あんぱん エネルギー 704kcal 蛋白質 27.7g 脂質 17.2g 食塩 3.5g	カスタードワッフル エネルギー 772kcal 蛋白質 24.6g 脂質 26.8g 食塩 4.2g	紅葉まんじゅう エネルギー 569kcal 蛋白質 28.7g 脂質 17.1g 食塩 4.1g	
	25	26	27	28	29	30		
昼食	御飯 鶏肉のたれ焼き 長芋の短冊揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 五目煮豆 白菜の和え物 味噌汁	御飯 筑前煮 信田巻の煮物 もやしの和え物 味噌汁	御飯 豚すき煮 南瓜の煮物 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	御飯 アジの南蛮漬け きのこソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁	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		
3時	紅葉まんじゅう エネルギー 645kcal 蛋白質 25.3g 脂質 23.2g 食塩 3.5g	ドーナッツ エネルギー 788kcal 蛋白質 23.4g 脂質 31.9g 食塩 3.6g	ドーナッツ エネルギー 681kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.1g 食塩 3.8g	エクレア エネルギー 705kcal 蛋白質 29.9g 脂質 23.9g 食塩 3.6g	エクレア エネルギー 654kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22.8g 食塩 3.8g	はつかり エネルギー 683kcal 蛋白質 22.4g 脂質 27.1g 食塩 3.5g		