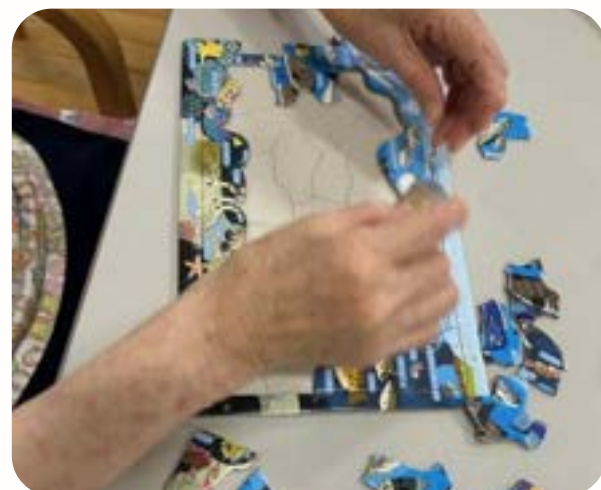




2026

むぎわらぼうし 9

<レクリエーション①>



今月は来月の敬老週間に向けて
デイルームに掲示される飾りの
制作をしたり、身体を使った
ゲームを行いました。
今月のカレンダー塗り絵をしたり
パズルをしたりとご自分の
好きなことを周りの方と一緒に
お話しをしながら
楽しませておりました

令和8年8月29日（土）発行

<壁装飾のご紹介>



先月からお花紙を使用して
制作していた壁装飾が完成！
2階デイルームにて掲示をして
おります。
季節を感じることでできる
作品を今後も飾り、
ご紹介していくので
お楽しみにしてください。

<9月レクリエーション予定>

- 8/31~ お月見用貼り絵制作
 - 9/7~ 10月の立体カレンダー
 - 9/14~ お月見のおだんご作りと
お供え物制作
 - 9/21~ 毛糸のコースター作り
 - 9/28~ トイレットペーパータワーゲーム
～ボランティアゲスト様～
 - 「Kie」様（パントマイム）…9/17
 - 「健康笑歌サロン」様…9/19
 - 「ささやきバンド」様…9/26
- ※予定は変更になったり、
追加となる場合がございます。



発行：横浜市麦田地域ケアプラザ 住所：中区麦田町1-26-2

TEL：045-664-6023 FAX：045-664-6075

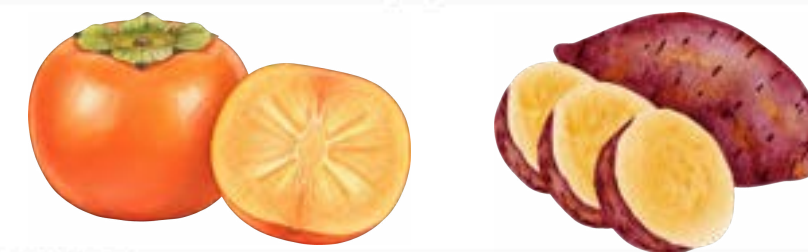
編集者：生活相談員 大山 横浜市麦田地域ケアプラザ所長：山本篤

9月

献立表

【ご利用の追加・キャンセルについて】
お休みされる場合は、ご利用日の前日の16時までに
デイサービス宛てにご連絡をお願いいたします。

											
				1 キャベツと豚肉の塩あなかけ 大根のあっさり生姜漬け 麩の甘酢炒め こんにゃくのおかか煮		2 鶏肉のマーマレード煮 野菜のピーナッツ和え 大根とウィンナーの洋風煮 ひきのきめ煮		3 白身魚の味噌煮 白花豆煮 白菜と椎茸のそぼろ煮 人参しりしり		4 ポークチャップ 切干大根とひじきの煮物 油揚げの玉子とし 竹輪の辛子炒め	
火		水		木		金					
エネルギー 492kcal 塩分 1.7g		エネルギー 489kcal 塩分 1.4g		エネルギー 468kcal 塩分 1.9g		エネルギー 506kcal 塩分 2.0g					
おやつ きな粉わらびもち風 (54kcal)		おやつ とろけるピーチゼリー (57kcal)		おやつ ごまようかん (130kcal)		おやつ プレーンヨーグルト (51kcal)					
5 麻婆豆腐 オクラとめかぶの三杯酢 麩の野菜あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮		7 ロールキャベツのトマト煮込み バジルポテトチキン 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター		8 モウカ生姜煮 なすの中華風南蛮漬け 豆腐と豚肉の玉子あん 白菜とひじきの煮物		9 豚肉とキャベツのごま味噌炒め さつま芋と切干大根の煮物 マカロニの高菜明太炒め 塩枝豆		10 鶏の天ぷら 高野豆腐の味噌煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 オクラのおひたし		11 サワラのごま醤油焼 大根の酢醤油漬け キャベツとしらすの卵とし 菜の花のごま味噌和え	
土		月		火		水		木		金	
エネルギー 474kcal 塩分 2.2g		エネルギー 496kcal 塩分 1.9g		エネルギー 507kcal 塩分 1.4g		エネルギー 494kcal 塩分 1.5g		エネルギー 490kcal 塩分 1.7g		エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	
おやつ サンドチョコクッキー (109kcal)		おやつ ミニベルギープレーンワッフル (85kcal)		おやつ 水ようかん (98kcal)		おやつ アロエヨーグルト (60kcal)		おやつ レモンチーズケーキ (94kcal)		おやつ 枝豆きんつば (119kcal)	
12 プレーンオムレツ 高野豆腐の炒り煮 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 白菜のトロみ煮		14 プリの青じそ焼き れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 一夜漬		15 やわらかメンチカツ 切干大根煮 たらこスパゲティ 菜の花とツナの辛子和え		16 サワラの西京焼 人参とぜんまいのナムル ナスと麩の炒め煮 ひじき煮		17 肉団子の根菜あんかけ カリフラワーのピクルス キャベツと豚肉の洋風炒め 一夜漬		18 ポークジンジャー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 野菜とソーセージの中華炒め オクラのおひたし	
土		月		火		水		木		金	
エネルギー 473kcal 塩分 1.7g		エネルギー 527kcal 塩分 2.0g		エネルギー 601kcal 塩分 2.6g		エネルギー 500kcal 塩分 2.1g		エネルギー 486kcal 塩分 2.0g		エネルギー 339kcal 塩分 1.6g	
おやつ ココアわらびもち風 (53kcal)		おやつ 牛乳バタークッキー (51kcal)		おやつ 杏仁豆腐 (56kcal)		おやつ 抹茶ようかん (103kcal)		おやつ とろけるマスカットゼリー (94kcal)		おやつ バイナッブル水まんじゅう (57kcal)	
19 和風おろしハンバーグ なすの中華風南蛮漬け 五色煮豆 キャベツのアーリオオーリオ		21 しらすちらし 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 大根のあっさり生姜漬け		22 白身魚の生姜煮 バジルポテトチキン 切干大根の韓国風炒め さっぱりキャベツのレモン風味		23 キャベツと豚肉のおかか炒め オクラとめかぶの三杯酢 れんこんとさつま揚げの煮物 小松菜の柚子和え		24 鶏のごまタレ煮 大根の赤しそ和え マカロニとツナの和風炒め きのこのさっぱりオイル漬け		25 さわら味噌焼 南瓜サラダ 高野豆腐とひきの卵とし 切干と人参のハリハリ	
土		月		火		水		木		金	
エネルギー 494kcal 塩分 1.8g		エネルギー 474kcal 塩分 3.0g		エネルギー 495kcal 塩分 1.4g		エネルギー 488kcal 塩分 1.8g		エネルギー 503kcal 塩分 1.5g		エネルギー 503kcal 塩分 2.3g	
おやつ レーズンケーキ (85kcal)		おやつ 芋きんつば (111kcal)		おやつ ミニベルギーメープルワッフル (48kcal)		おやつ とろけるぶどうゼリー (57kcal)		おやつ 杏仁豆腐 (56kcal)		おやつ 水まんじゅう (76kcal)	
26 豚肉と野菜のバター醤油 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 茄子とピーマンの挽肉炒め 竹輪のカレー炒め		28 ハムカツ 高野豆腐の炒り煮 豚肉と白菜の中華風トロみ煮 富山県よこし		29 鶏団子のトマト煮 若芽のごま酢和え 大根とウィンナーの洋風煮 大豆煮		30 スケソウダラの煮付け こんにゃくの中華和え 豚肉とさつま芋のごま炒め ひじき煮					
土		月		火		水					
エネルギー 497kcal 塩分 1.7g		エネルギー 579kcal 塩分 1.8g		エネルギー 485kcal 塩分 2.3g		エネルギー 482kcal 塩分 2.2g					
おやつ とろけるりんごゼリー (57kcal)		おやつ プリン (95kcal)		おやつ スイートチーズケーキ (100kcal)		おやつ 栗きんつば (133kcal)					



～栄養価はご飯を含んだ値です～