

<手作業レクリエーション①>

今月のお持ち帰り頂ける工作として
「あさがおの立体カレンダー」を
制作しました。
今回は色が付いているお花紙ではなく、
白いお花紙に絵の具で色を付ける作業したり、
様々な工夫をして集中して取り組んでいる姿が
見られました。



<手作業レクリエーション②>

夏の壁装飾制作では「ひまわり」をテーマにしました。
こちらの制作では、黄色と茶色のお花紙を使用しています。
花びらを綺麗に表現する為に、重なっているのを
器用に1枚ずつぺらっとめくって作業に取り組まれておりました。



<8月レクリエーション予定>

- 第1週目 射的（夏恒例レク！）
 - 第2週目 マーブルキーホルダー（工作）
お持ち帰りしていただけます♪
 - 第3週目 ピンポンタワー（運動）
 - 第4週目 磨け瞬発力！！
トレ数字カルタ（脳トレ）
- ～ボランティアゲスト様～
- ささやきバンド様 21日（金）

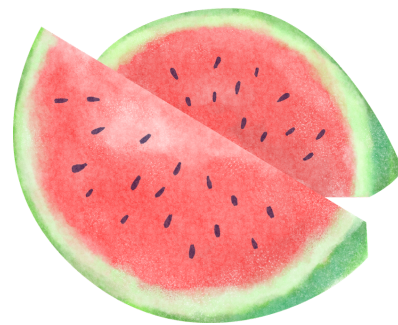


発行：横浜市麦田地域ケアプラザ 住所：中区麦田町1-26-2

TEL：045-664-6023 FAX：045-664-6075

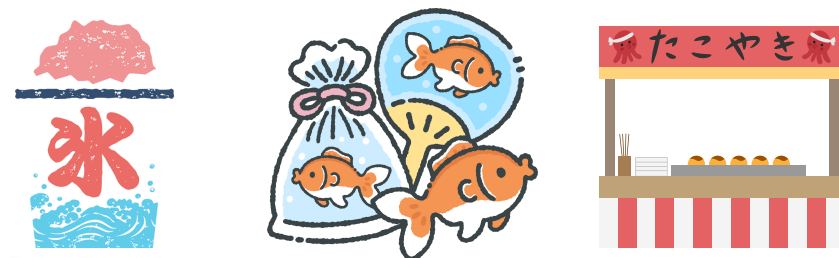
編集者：生活相談員 大山 横浜市麦田地域ケアプラザ所長：山本篤

8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	さわら味噌粕焼 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 野菜とソーセージの中華炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	3	豚バラとキャベツのスタミナ炒め カリフラワーのピクルス 大根とウインナーの洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	4	照焼ハンバーグ 切干と小松菜の煮物 野菜とハムの玉子炒め 白菜の土佐酢和え
土	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g
おやつ	抹茶チーズケーキ (93kcal)	おやつ	もちもち小豆ゼリー (60kcal)	おやつ	とろけるピーチゼリー (109kcal)	おやつ	プリン (108kcal)
6	メヌケのバジルオリーブ焼 オクラのポン酢ジュレ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め 大豆煮	7	プレーンオムレツ 青のりポテトサラダ 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター	8	鶏の天ぷら 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のオイスター炒め 竹輪のカレー炒め	10	ブリの青じそ焼き 油揚げと大根の炒め煮 れんこんとベーコンの洋風炒め 白菜のとろみ煮
木	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g
おやつ	杏仁豆腐 (52kcal)	おやつ	水まんじゅう (95kcal)	おやつ	レーズンケーキ (119kcal)	おやつ	枝豆きんつば (77kcal)
13	クリーミーコロッケ 人参とさつま揚げの金平 鶏肉とキャベツのバター醤油 オクラのおひたし	14	鶏肉のみぞれ煮 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 こんにゃくとツナの炒め煮	15	ほっけみりん焼 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 四川マーボ春雨 青菜のマヨネーズ和え	17	やわらかハンバーグ 大根と揚げの旨煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め キャロットラペ
木	エネルギー 528kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g
おやつ	ごまようかん (45kcal)	おやつ	きな粉わらびもち風 (98kcal)	おやつ	牛乳バタークッキー (51kcal)	おやつ	とろけるりんごゼリー (53kcal)
20	サワラの磯辺焼 青のりポテトサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 菜の花とツナの辛子和え	21	やわらかメンチカツ 春雨とめかぶのチャプチェ 白菜と鶏肉のとろみ煮 きのこのさっぱりオイル漬け	22	和風おろしハンバーグ キャベツサラダ 牛蒡と竹輪の甘辛炒め 菜の花のごま味噌和え	24	ホッケの幽庵焼 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え きのこ油揚げの甘辛炒め こんにゃくのおかか煮
木	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 591kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g
おやつ	杏仁豆腐 (56kcal)	おやつ	芋きんつば (111kcal)	おやつ	パイナップル水まんじゅう (57kcal)	おやつ	黒豆ようかん (100kcal)
27	とんかつ キャベツとザーサイのナムル じゃが芋と人参のカレー炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	28	さわら白麴焼 若芽のごま酢和え 切干と挽肉のトマト炒め こんにゃくとツナの炒め煮	29	厚揚げの野菜あん キャベツのピーナッツ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め きのこのさっぱりオイル漬け	31	ホキの青じそ焼 フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャベツと小松菜のナムル
木	エネルギー 567kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 480kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
おやつ	プリン (103kcal)	おやつ	とろけるマスカットゼリー (94kcal)	おやつ	抹茶水まんじゅう (100kcal)	おやつ	芋きんつば (54kcal)



～栄養価はご飯を含んだ値です～