




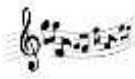







# デイケア通信

2018年7月号



ハートケア東大宮  
通所リハビリテーション

# 7月行事予定

| 日曜日      | 月曜日                                                                                               | 火曜日                                                                                             | 水曜日                       | 木曜日                                                                                               | 金曜日                                                                                                | 土曜日              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1<br>休み  | 2<br><br>音楽      | 3<br><br>習字    | 4<br>歌声喫茶<br>脳トレ<br>トランプ  | 5<br><br>手工芸    | 6<br><br>物作り    | 7<br>歌声喫茶<br>学習  |
| 8<br>休み  | 9<br>七夕<br>コンサート<br>喫茶                                                                            | 10<br><br>習字   | 11<br>歌声喫茶<br>脳トレ<br>トランプ | 12<br><br>手工芸   | 13<br><br>物作り   | 14<br>歌声喫茶<br>学習 |
| 15<br>休み | 16<br><br>音楽   | 17<br><br>習字 | 18<br>歌声喫茶<br>脳トレ<br>トランプ | 19<br><br>手工芸 | 20<br><br>物作り | 21<br>歌声喫茶<br>学習 |
| 22<br>休み | 23<br><br>フルート | 24<br><br>習字 | 25<br>歌声喫茶<br>脳トレ<br>トランプ | 26<br><br>手工芸 | 27<br><br>物作り | 28<br>歌声喫茶<br>学習 |
| 29<br>休み | 30<br><br>音楽   | 31<br><br>習字 |                           |                                                                                                   |                                                                                                    |                  |

# 平成30年7月の献立

| 曜日      | 月         | 火          | 水          | 木        | 金        | 土           |
|---------|-----------|------------|------------|----------|----------|-------------|
| 日付け     | 2         | 3          | 4          | 5        | 6        | 7           |
|         | ☆菜飯ご飯☆    | ご飯         | ご飯         | ご飯       | ☆鮭ちらし☆   | ☆七夕献立☆      |
| 昼食献立    | 菜飯ご飯・味噌汁  | ワカメスープ     | 味噌汁        | 中華スープ    | 鮭ちらし     | 七夕そうめん      |
|         | カレイの当座煮   | 焼肉         | 白身魚のゴママヨ焼き | 麻婆豆腐     | 味噌汁      | めんつゆ        |
|         | かぼちゃのいとこ煮 | 春雨のサラダ     | オクラサラダ     | ナムル風     | 新田煮      | 天ぷら         |
|         | もずく酢      | キウイフルーツ    | 漬物         | 果物缶      | 煮豆・ゼリー   | 果物缶・おにぎり    |
| 昼のカロリー  | 442 kcal  | 541 kcal   | 495 kcal   | 515 kcal | 531 kcal | 561 kcal    |
| おやつ     | 冷やしぜんざい   | ココアケーキ     | チョコババロア    | 七夕       | 芋ようかん    | 七夕ゼリー       |
| おやつカロリー | 141 kcal  | 142 kcal   | 97 kcal    | 和菓子セレクト  | 94 kcal  | 84 kcal     |
|         | 9         | 10         | 11         | 12       | 13       | 14          |
|         | ご飯        | ☆セレクトメニュー☆ | ご飯         | ご飯       | ご飯       | ご飯          |
| 昼食献立    | コンソメスープ   | 親子丼 又は     | すまし汁       | 味噌汁      | 味噌汁      | 味噌汁         |
|         | 白身魚フライ    | しらす丼       | さんまの塩焼き    | 鶏のから揚げ   | 和風ハンバーグ  | ホッケの塩焼き     |
|         | 大根サラダ     | 味噌汁・長芋の酢の物 | 五目煮        | なすの味噌煮   | マカロニサラダ  | 五目豆         |
|         | 昆布佃煮      | 漬物・果物缶     | 葱めた        | グリーンサラダ  | 漬物       | 大根のかに風味サラダ  |
| 昼のカロリー  | 485 kcal  | 549 kcal   | 531 kcal   | 664 kcal | 519 kcal | 444 kcal    |
| おやつ     | ☆通所喫茶☆    | ☆手作りおやつ☆   | ホットケーキ     | あんみつ     | フルーツ寒天   | きな粉&黒蜜パンケーキ |
| おやつカロリー | お楽しみに     | バナナフリッター   | 126 kcal   | 53 kcal  | 17 kcal  | 104 kcal    |

## 栄養科よりお知らせ

埼玉県も梅雨入りしました。雨の日が続きますが、七夕の日は晴れるといいですね。ハートケアでも7月5日には七夕和菓子セレクト、7月7日は七夕そうめんを提供します。

梅雨明けは例年7月21日ごろとなるようです。お足元にお気をつけてお越し下さい。

### 16日 太巻き寿司



### 7日 七夕献立



| 曜日      | 月                                               | 火                                       | 水                                                                                   | 木                                                      | 金                                                  | 土                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付け     | 16                                              | 17                                      | 18                                                                                  | 19                                                     | 20                                                 | 21                                                                                    |
| 昼食献立    | ☆太巻き寿司☆<br>太巻き寿司<br>豚汁<br>冷奴<br>フルーツポンチ         | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚の野菜蒸し<br>タラモサラダ<br>昆布佃煮 | ご飯<br>すまし汁<br>厚揚げの甘味噌炒め<br>グリーンサラダ<br>フルーツ杏仁                                        | ☆チャーハン☆<br>チャーハン<br>冬瓜のスープ<br>餃子<br>果物缶・煮豆             | ☆セレクトメニュー☆<br>鰻ちらし 又は<br>かきあげ丼<br>すまし汁<br>漬物・果物缶   | ご飯<br>かき玉汁<br>冷しゃぶ<br>里芋のきのこあん<br>ほうれん草のくるみ和え                                         |
| 昼のカロリー  | 561 kcal                                        | 483 kcal                                | 489 kcal                                                                            | 458 kcal                                               | 520 kcal                                           | 550 kcal                                                                              |
| おやつ     | キャラメルプリン                                        | イチゴスペシャル                                | 抹茶寒あずきのせ                                                                            | 珈琲ゼリー牛乳ミックス                                            | 水ようかん                                              | ロールケーキ                                                                                |
| おやつカロリー | 105 kcal                                        | 80 kcal                                 | 90 kcal                                                                             | 79 kcal                                                | 104 kcal                                           | 106 kcal                                                                              |
| 日付け     | 23                                              | 24                                      | 25                                                                                  | 26                                                     | 27                                                 | 28                                                                                    |
| 昼食献立    | ☆冷やし中華☆<br>冷やし中華<br>春巻き<br>冬瓜の薄くず煮<br>フルーツインゼリー | ご飯<br>味噌汁<br>ミックスフライ<br>トマトサラダ<br>果物缶   | ☆菜飯ごはん☆<br>菜めしご飯<br>味噌汁・鮭の塩焼き<br>厚揚げの冷煮浸し<br>ゼリー                                    | ☆梅ちりご飯☆<br>梅ちりご飯・味噌汁<br>白菜の豚バラ<br>さつまいもと昆布の煮物<br>海草サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のタルタルソース<br>モロヘイヤのおひたし<br>コールスローサラダ | ☆なすカレー☆<br>なすカレー<br>野菜スープ<br>ミモザサラダ<br>フルーチェ                                          |
| 昼のカロリー  | 552 kcal                                        | 535 kcal                                | 506 kcal                                                                            | 579 kcal                                               | 553 kcal                                           | 574 kcal                                                                              |
| おやつ     | 今川焼き                                            | あずき寒天                                   | 通の枝豆                                                                                | カルピス寒天                                                 | 抹茶蒸しパン                                             | ドーナツ                                                                                  |
| おやつカロリー | 48 kcal                                         | 60 kcal                                 | 61 kcal                                                                             | 39 kcal                                                | 179 kcal                                           | 79 kcal                                                                               |
| 日付け     | 30                                              | 31                                      |                                                                                     | 🍆28日 なすカレー🍆                                            |                                                    |                                                                                       |
| 昼食献立    | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐チャンプル<br>アスパラサラダ<br>果物缶          | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の山椒焼き<br>玉子豆腐<br>漬物       |                                                                                     |                                                        |                                                    |  |
| 昼のカロリー  | 619 kcal                                        | 389 kcal                                |                                                                                     |                                                        |                                                    |                                                                                       |
| おやつ     | ナイススティック                                        | イチゴババロア                                 |  |                                                        |                                                    |  |
| おやつカロリー | 95 kcal                                         | 104 kcal                                |                                                                                     |                                                        |                                                    |                                                                                       |

23日 冷やし中華

7月 10日 (火) 昼食セレクト



親子丼

又は



しらす丼



7月 20日 (金) 昼食セレクト



うなぎちらし



かき揚げ丼

# 7月5日(木) 七夕和菓子セレクト



七夕にちなみ 星型や夏らしい和菓子を準備します  
どうぞお楽しみに☆



# 行事レポート 喫茶

## ”楽すもう”



❁ 今回の喫茶主催者女性職員2名・・・

金太郎に扮し盛り上げました。衣装も手作りすべて2人のアイデア満載のイベントとなりました。

まず始めは、金太郎さんと職員との”すもう対決”です。



”はっけよい、のこった～のこった～”で始まり、押したり引いたり両者互角の戦いが続きます。土俵際まで追い込まれた女性職員(主任)は懸命に耐え忍んでいる様子(笑い顔?)・・・ご利用者様の手に汗握る攻防戦に一喜一憂・・・

ついに力尽き・・・金太郎さんに投げ飛ばされました。

【金太郎さんより】

土俵際まで追いこみましたが、相手もしぶとく最後は投げ技を使いました(主任さんすみません)

【主任】

金太郎さん強かった～

次は必ず勝ちたいです。投げ技の練習します(旦那と練習します♡♡)



続いては”♪熊に股がりお馬の稽古～”ならぬ柏餅に似たてたお手玉を籠に投げ入れて頂く”柏餅入れ”です。

熊に股がり練まわりました。

沢山の柏餅を投げ込んで頂き、金太郎さんもご満悦!!!



❁ 最後に季節がら施設の近隣は自然豊かで田んぼも多くあり、田植え競争を行いました。