

デイケア通信

2018年10月号



ハートケア東大宮
通所リハビリテーション

10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	2	3	4	5	6
			歌声喫茶			歌声喫茶
	音楽	習字	脳トレ トランプ	手工芸	物作り	学習
7	8	9	10	11	12	13
休み			歌声喫茶			歌声喫茶
	音楽	習字	脳トレ トランプ	手工芸	物作り	学習
14	15	16	17	18	19	20
休み			歌声喫茶			歌声喫茶
	フルート	習字	脳トレ トランプ	手工芸	物作り	学習
21	22	23	24	25	26	27
休み			歌声喫茶	運動会		歌声喫茶
	音楽	習字	脳トレ トランプ	喫茶	物作り	学習
28	29	30	31			
休み			歌声喫茶			
	音楽	習字	脳トレ トランプ			

平成30年10月の献立

曜日	月	火	水	木	金	土
日付け	1	2	3	4	5	6
昼食献立	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華風酢の物 果物	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ もやし炒め 果物	ご飯 味噌汁 炒り鶏 マカロニサラダ さくら漬け	☆きのこご飯☆ きのこご飯 味噌汁 コロッケ 大根の煮物・煮豆	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 卵豆腐のカニあんかけ 果物	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル ホワイトソース ジャーマンポテト 漬物
昼のカロリー	534 kcal	543 kcal	572 kcal	473 kcal	545 kcal	439 kcal
おやつ	珈琲ゼリー	抹茶あずき	ドーナツ	芋ようかん	プリン	ハッピーターン
おやつカロリー	79 kcal	98 kcal	75 kcal	87 kcal	90 kcal	89 kcal
	8	9	10	11	12	13
昼食献立	ご飯 味噌汁 太刀魚の香味だれかけ かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれあん さつま芋サラダ 果物	☆栗ご飯☆ 栗ご飯 味噌汁・漬物 揚げだし豆腐 鶏ときのこのサラダ	☆鮭の押し寿司☆ 鮭の押し寿司 きのこ大豆のスープ 小松菜と厚揚げの煮物 煮豆	☆ポークカレー☆ ポークカレー 野菜スープ フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 酢味噌和え
昼のカロリー	545 kcal	612 kcal	533 kcal	399 kcal	593 kcal	438 kcal
おやつ	シュークリーム	今川焼き	パイナップルゼリー	ロールケーキ	ビーノ	ナイススティック
おやつカロリー	74 kcal	67 kcal	89 kcal	103 kcal	61 kcal	143 kcal

栄養科よりお知らせ

今年の十三夜は10月21日です。十三夜に曇りなしという言葉があり、十五夜の日よりも天気の良い日が多いようです。前日の20日には芋あんのお月見おやきを提供します。今月のセレクトはご飯のセレクトとなります。おたのしみに。

10日 栗ご飯
26日 さつま芋ご飯

20日 お月見おやき(芋あん)



※あくまでも1ヶ月の予定献立なので仕入れの状況により当日メニューが変更することもあります。
通所ではお好みでご飯を盛り付けているのでご飯の量でカロリーは異なりますのでご了承ください。(標準量:150g)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付け	15	16	17	18	19	20
昼食献立	☆セレクトメニュー☆ ゆかりご飯 又は高菜飯	ご飯 中華スープ	☆菜飯ご飯☆ 菜飯ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 中華スープ
	芋煮風 厚焼き玉子 果物・煮豆	カレイの竜田揚げ ぜんまいの煮物 りんご	すまし汁・漬物 豆腐ステーキ きのこソース なすの生姜浸し	豚肉の甘味噌炒め カニ風味サラダ フルーツヨーグルト	鱈の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 酢の物	かに玉 コールスローサラダ 果物
昼のカロリー	565 kcal	483 kcal	489 kcal	573 kcal	481 kcal	464 kcal
おやつ	あんみつ	全国銘菓の旅 岩手県	ホットケーキ	黒棒	パンプディング	お月見おやき
おやつカロリー	53 kcal	栗かもめの玉子	102 kcal	105 kcal	132 kcal	(芋あん)
日付け	22	23	24	25	26	27
昼食献立	ご飯 味噌汁 から揚げ 春雨サラダ 中華風茶碗蒸し	ご飯 豚汁 さんまの塩焼き じゃが芋の煮物 果物	ご飯 オニオンスープ ミックスフライ きのこソテー 漬物	ご飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き アスパラサラダ 果物	☆さつま芋ご飯☆ さつま芋ご飯 すまし汁 豚肉と根菜の煮物 ねぎぬた・果物	☆穴子ちらし☆ 穴子ちらし すまし汁 パンプキンサラダ 柿・漬物
	昼のカロリー	564 kcal	605 kcal	547 kcal	442 kcal	537 kcal
おやつ	フレッシュミルク	水ようかん	カントリーマウム	☆喫茶☆	抹茶寒あずきのせ	鯛焼き
おやつカロリー	94 kcal	66 kcal	94 kcal	いちご&ショコラ ケーキ	131 kcal	89 kcal
日付け	29	30	31	31日 かぼちゃババロア		
昼食献立	ご飯 コンソメスープ アジフライ ミニナポリタン 漬物	☆秋の行楽弁当☆ 秋の行楽弁当 豚汁 フルーツポンチ	☆きつねうどん☆ きつねうどん 里芋のそぼろ煮 栗ぜんざい ミニちらし寿司			
	昼のカロリー	449 kcal	577 kcal			
おやつ	フルーチェ	珈琲ゼリー牛乳ミックス	かぼちゃババロア			
おやつカロリー	62 kcal	93 kcal	182 kcal			

※あくまでも1ヶ月の予定献立なので仕入れの状況により当日メニューが変更することもあります。
通所ではお好みでご飯を盛り付けているのでご飯の量でカロリーは異なりますのでご了承ください。(標準量:150g)

ハートケア東大宮

～全国銘菓の旅～

10月16日(火) 岩手県
～栗 かもめの玉子～

秋限定 栗味



10月16日(火) 岩手県 ～栗 かもめの玉子～

三陸銘菓として有名な【かもめの玉子】の、秋限定の栗味を提供します。
刻み栗・栗餡を包んだ生地に、マロン風味チョコがかかっている、
玉子のコロんとしたかわいい形のお菓子です。
この時期、栗ひろいにお出かけされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
秋の味覚をどうぞお楽しみください。

どうぞごゆっくりお召し上がりください。



敬老会

祝

※平成30年9月19日(水)に敬老会を開催致しました。

毎年、行っている年間行事の中でも、日頃の感謝とご健闘をお伝えする機会を頂き、有難う御座いました。

平成30年9月17日
ハートケア東大宮



敬老会担当職員の手作りでよ!!!
すごーい〜
後世に伝わる作品です

創作者 篠塚・川住

※今年の敬老会は、ボランティアの方がお祝いに駆けつけて頂きました。

トランペットの生演奏を披露して頂き、祝賀会に華を添えて頂きました。



※今年の敬老会、笑いもありました。職員による二人羽織り



※最後にお祝い寿の表彰を行い、敬老会閉幕となりました。

