

# ケア通信

## 2018年12月号



ハートケア東大宮  
通所リハビリテーション

# 12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
						歌声喫茶
						学習
2	3	4	5	6	7	8
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
9	10	11	12	13	14	15
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
16	17	18	19	20	21	22
休み			歌声喫茶			一芸大会！！
	フルート	習字	脳トレ トランプ	手工芸	物作り	喫茶
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休み	 / 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

# 平成30年12月の献立

曜日	月	火	水	木	金	土
日付け	 			6日 ドリア		1
昼食献立				 12日 おでん		ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 竹輪のサラダ 漬物
昼のカロリー						466 kcal
おやつ						おせんべい
おやつカロリー						47 kcal
	3	4	5	6	7	8
昼食献立	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 とろろ	ご飯 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーとエビのサラダ 昆布の佃煮	☆わかめご飯☆ わかめご飯・味噌汁 鱈ちり風、ポン酢 ごまマヨ和え みかん	☆ドリア☆ ドリア ポタージュ ブロッコリーの カクテルサラダ 果物缶	ご飯 味噌汁 親子煮 白菜の浅漬け 果物缶	ご飯 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 漬物
昼のカロリー	496 kcal	515 kcal	442 kcal	553 kcal	550 kcal	556 kcal
おやつ	イチゴスペシャル	ホットケーキ	焼きりんご	ビスコ	かぼちゃババロア	今川焼き
おやつカロリー	102 kcal	102 kcal	97 kcal	97 kcal	172 kcal	70 kcal

## 栄養科よりお知らせ

フロアにクリスマスの飾りがつき冬らしくなってきました。ハートケアでは12月25日(火)にクリスマス献立を提供します。また、12月30日(日)から新年1月3日(木)まで年末のお休みを頂きます。ご了承下さい。日が暮れるのも早くなりましたのでお帰りの際はお足元にご注意下さい。

### 25日 クリスマス献立



### 18日 手作り揚げパン



※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願います。(標準量:150g)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付け	10	11	12	13	14	15
昼食献立	ご飯	ご飯	☆おでん☆	ご飯	☆セレクトメニュー☆	☆ハヤシライス☆
	味噌汁	味噌汁	茶飯・おでん	すまし汁	カレイのきのこあん	ハヤシライス
	豚の角煮	魚のムニエル バター醤油	青菜の和え物	和風ハンバーグ	or 水餃子のきのこあん	コンソメスープ
	くるみ和え	南瓜の煮付け	みかん	玉子豆腐	ご飯・味噌汁	マセドアンサラダ
	果物缶	なめこと春菊のおろし	うずら豆	昆布の佃煮	切干の煮物・漬物	果物
昼のカロリー	600 kcal	482 kcal	432 kcal	441 kcal	452 kcal	608 kcal
おやつ	あんまん	栗入りようかん	珈琲ゼリー牛乳ミックス	お好み焼き	抹茶あずき	ミニ鯛焼き
おやつカロリー	87 kcal	93 kcal	119 kcal	117 kcal	101 kcal	89 kcal
日付け	17	18	19	20	21	22
昼食献立	ご飯	☆鮭ご飯☆	ご飯	ご飯	☆五目ご飯☆	ご飯
	ミネストローネ	鮭ご飯	味噌汁	味噌汁	五目ご飯	味噌汁
	かにクリームコロッケ	味噌汁	鶏肉の照り焼き	麻婆茄子	肉野菜炒め	スパニッシュオムレツ
	シーザーサラダ	海草サラダ	かぼちゃのいとこ煮	おさつサラダ	厚揚げの生姜醤油	ツナサラダ
	漬物	りんご	白菜の柚子風味	大根の甘酢漬	果物	漬物
昼のカロリー	491 kcal	381 kcal	550 kcal	515 kcal	533 kcal	471 kcal
おやつ	プリン	手作り揚げパン	ももまん	栗ぜんざい	チョコドーナツ	☆喫茶☆
おやつカロリー	127 kcal	162 kcal	85 kcal	118 kcal	75 kcal	ケーキ
日付け	24	25	26	27	28	29
昼食献立	ご飯	☆クリスマス献立☆	ご飯	☆カレー☆	ご飯	ご飯
	すまし汁	エビピラフ・コンソメスープ	すまし汁	カレーライス	味噌汁	中華スープ
	鮭の味噌マヨ焼き	フライドチキン	焼肉	福神漬け・らっきょう	和風ハンバーグ	白身魚の中華あん
	ビーフソテー	マカロニサラダ	五目豆	ミモザサラダ	春菊の白和え	伴三絲(ハンサンスー)
	漬物	フルーツポンチ	果物	ヨーグルト	果物	杏仁豆腐
昼のカロリー	548 kcal	605 kcal	575 kcal	623 kcal	508 kcal	407 kcal
おやつ	手作りおやつ	クリスマスケーキ	かつぱえびせん	チョコババロア	ロールケーキ	フルーチェ
おやつカロリー	お楽しみに	いちごクリームケーキ	61 kcal	119 kcal	68 kcal	62 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願います。(標準量:150g)

12月 14日（金）昼食セレクト



カレーのきのこあん

又は



水餃子のきのこあん

<共通>

ご飯、味噌汁

切干の煮物

漬物



# 11月の行事



※秋も深まり、朝晩寒さを感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか！  
この度、11月23日勤労感謝の日に恒例の喫茶を開催いたしました。  
演目は、笑いの伝道・笑点(大喜利)を披露致しました。



大喜利メンバーの紹介と参ります！！  
司会者 三遊亭黒ちゃん(黒木)

林家宮平(宮崎)、柳や純子姫(長濱)、春風亭あんじえら(川住)、  
林家智恵ぞー(篠塚)、林家あいぞー(山下)、立川モファットの輔(モファット)



桂家おりの輔(織井)  
立川あつみ姫(後藤)  
山田君(茂在主任)



【それぞれの日常のついてない事を披露】

- ・ガソリンを入れた次の日値下げしていた・・・ついてないなあ～(山下)
- ・旦那にへそくりがばれた日・・・ついてないなあ～(モファット)

【なぞかけ】

・ホームランとかけまして車のガソリンと説きます。

その心は・・・「スタンド」に飛び込むでしょう～

・大喜利とかけました高級レストランと説きます。

その心は・・・どちらも「おだい」が気になるでしょう～ など披露！！

