

ケア通信

2019年3月号



ハートケア東大宮
通所リハビリテーション

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

平成31年3月の献立

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付け					1	2	
昼食献立				 <p style="text-align: center;">ひなまつり 3月2日(土) ひな祭り献立を 提供します</p>		ご飯 味噌汁 から揚げの おろしポン酢 グリーンサラダ バナナ	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 煮豆・苺
昼のカロリー						580 kcal	448 kcal
おやつ						あんみつ	ひなあられ
おやつカロリー						71 kcal	96 kcal
	4	5	6			7	8
昼食献立	ご飯 味噌汁 豚肉と高菜の炒め物 カニカマサラダ 果物	☆エビピラフ☆ エビピラフ クリームシチュー キャベツのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の柳川風 長芋の梅和え 果物缶	ご飯 味噌汁 コロッケ カリフラワーの ごまドレサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 春雨のピリ辛煮 漬物	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ ポテトサラダ 果物	
昼のカロリー	620 kcal	597 kcal	542 kcal	493 kcal	569 kcal	547 kcal	
おやつ	やわらかおかき	抹茶ババロア	コーヒーゼリー牛乳ミックス	もみじまんじゅう	きな粉&黒糖パンケーキ	フルーチェ	
おやつカロリー	40 kcal	105 kcal	117 kcal	92 kcal	82 kcal	39 kcal	

栄養科よりお知らせ

毎年3月頃までインフルエンザが流行しています。マスクの着用その他、手洗い・うがい・食前の手の消毒などで、予防していきましょう。今年は3月2日にひな祭り献立を、26日は花見の時期にあわせて桜・よもぎ団子を提供します。お楽しみに！

26日 桜・よもぎ団子



13日 穴子ちらし



29日 ねぎとろ丼



※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	11	12	13	14	15	16	
昼食献立	ご飯 チンゲン菜スープ 生揚げの肉味噌炒め 水餃子 杏仁豆腐	ご飯 かきたま汁 鱈の味噌焼き マカロニサラダ 果物	☆穴子ちらし☆ 穴子ちらし すまし汁 里芋のそぼろ煮 ゼリー・漬物	ご飯 わかめスープ かに玉の甘酢あん タラモサラダ 果物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 おさつサラダ 果物	☆ハヤシライス☆ ハヤシライス コンソメスープ かぼちゃサラダ らっきょう・果物	
	昼のカロリー	600 kcal	534 kcal	486 kcal	542 kcal	637 kcal	654 kcal
	おやつ	シュークリーム	ホットケーキ	抹茶あずき	プリン	チョコパイ	コーヒーゼリー
	おやつカロリー	77 kcal	94 kcal	102 kcal	125 kcal	100 kcal	71 kcal
日付け	18	19	20	21	22	23	
昼食献立	☆そら豆と そぼろご飯☆ そら豆とそぼろご飯 味噌汁・鮭の照り焼き 冬瓜のかにあんかけ オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉と卵の ふわふわ炒め ドレッシング和え 果物	ご飯 すまし汁 鱈の西京焼き 刻み昆布の煮付け 煮豆	五目ご飯 かきたま汁 揚げだし豆腐の 野菜あん カリフラワーの 酢味噌かけ 果物	☆オムライス☆ オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 果物	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 昆布佃煮	
	昼のカロリー	460 kcal	572 kcal	444 kcal	496 kcal	487 kcal	500 kcal
	おやつ	抹茶寒あずきのせ	ぽたぽた焼き	チョコババロア	ドーナツ	いちごプリン	フレンチクルーラー
	おやつカロリー	84 kcal	46 kcal	123 kcal	116 kcal	113 kcal	113 kcal
日付け	25	26	27	28	29	30	
昼食献立	☆中華丼☆ 中華丼 野菜スープ しゅうまい フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き かぼちゃのグラタン風 果物	☆ドライカレー☆ ドライカレー コンソメスープ ミモザサラダ ブルーベリーヨーグルト	菜飯ご飯 味噌汁 鶏肉の オイスター炒め かぼちゃの甘煮 果物	☆ねぎとろ丼☆ ねぎとろ丼 豚汁 さつま芋の甘煮 果物・煮豆	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き ピーナッツ和え 漬物	
	昼のカロリー	559 kcal	568 kcal	552 kcal	544 kcal	546 kcal	412 kcal
	おやつ	☆喫茶☆	桜・よもぎ団子	バナナスペシャル	栗ぜんざい	ロールケーキ	キャラメルプリン
	おやつカロリー	お楽しみに	74 kcal	77 kcal	111 kcal	68 kcal	144 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)



3月号



今月号は節分と2月の喫茶・もの作りの様子をご紹介します。

オレンジ頭の鬼さん!!!
ピンク頭の鬼さん!!!
登場~かわいい!!!

”ご勘弁ください”と土下座で
謝り!!!
今年も皆様に福来る!!!
鬼さん退散致しました。



鬼は外~
お豆さん投げて
今年も鬼退治!!!
鬼さん!!! 痛い~

2月の喫茶は、皆でもの作りで楽しみました。
紙コップと色画用紙でうず巻きのフォトフレーム作り!!!
思い思いにカラフルなフォトフレーム完成!!!





- * 皆さんの真剣に集中されている様子が覗えます。
- * 皆さん手の器用さに職員も脱帽です！！！！すごい！！！！
- * そろそろ完成まじか、あっとゆうまに1時間が過ぎました。
- * 皆様の笑顔が多く見られた”もの作り喫茶”でした。

