

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2018年3月号



ひな祭り



雛人形作り



ひな祭り弁当

「ひな祭り」今年は雛人形を作っていたいただきました。そして、昼食はひな祭り弁当でちらし寿司を召し上がっていただきました。華やかなお弁当でした。

手作り昼食・おやつ



カレーライス作り



今回の手作り昼食は「カレーライス」を作りました。辛口と甘口を用意して、選んでいただきました。なかなか美味しい本格的なカレーを召し上がっていただきました。皆さん大変喜んでお代わりもして下さいました。



おはぎ作り



そして、おやつの方は「おはぎ」(ぼたもち)を作りました。あんこときな粉の2色にしました。料理の好きな方も苦手な方も、意外と器用に丸めてくださいました。出来の方は見た目も上々で、

「お店で売っているものより美味しいな。」「最高やな。」と好評でした。



お薬の正しい服用について

最近では重い病気だけでなく、医師に処方されたお薬を服用している方が、多くいらっしゃるとお思います。そこで薬の正しい服用について気がついた事をお話いたします。

- ①指定された時間に指定された量を間違いなく服用して下さい。
- ②水で飲む薬は水で飲んで下さい。水分不足は場合によって食道や胃を荒らします。
- ③複数の病院にかかっている方は「お薬手帳」を利用し各医師に提示して下さい。
- ④お薬の服用で気分が悪くなったり体調がすぐれない場合は医師に相談して下さい。
- ⑤体調が落ち着いている方で、続けて沢山の種類の薬を服用されている方は、薬を減らせないか、一度主治医に相談することもご検討下さい。

統括部長 浦山陽一



献立表



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
昼食	揚げ鶏と根菜の煮物 ひじき豆 分葱の酢味噌和え アスパラとコーンバター	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜とえのきの酢の物 キャベツと水菜のかか和え	鮭の木の芽風味焼き 竹の子の炊き合わせ 菜の花のお浸し	豆腐と野菜の肉味噌かけ 茄子の炒め煮 スナップエンドウのサラダ	鶏肉の山椒味噌焼き 厚揚げと掃き白菜の旨煮 スパゲッティサラダ	めばるの生姜煮 牛蒡の金平 豆ごはん ゆで野菜サラダ
おやつ	どら焼き	プリン	葛もちゼリー	桃缶	みかんゼリー	抹茶まんじゅう
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	花見弁当	特別弁当	鶏の胡麻パン粉焼き きり昆布の炒め煮 枝豆と大豆のフレンチドレ和え	牛肉の柳川風煮 梅しらすご飯 春菊としめじのお浸し かにスティックサラダ	鰯/ユズ味噌焼き 根菜/煮物 春雨の酢の物	チキンチップ 菜の花の菜種和え ツナ入りポテトサラダ
おやつ	ミニドーナツ	モモゼリー	ミニクリームパン	抹茶プリン	ミニあんぱん	ワッフル
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	カレー豆腐 しゅうまい 白菜の塩昆布和え 海藻サラダ	鰻の山椒風味オイル焼き 切干の煮付け 青梗菜の和え物 ごぼうサラダ	天ぷら盛り合わせ 五目炒り豆腐 五色辛子和え みかん缶	豚肉と季節野菜マスタードソース マカロニとツナのドレ和え 三色 ピーマンソテー 法蓮草の和え物	鮭のちゃんちゃん焼き 吹き寄せ煮 菜の花のお浸し 大根の土佐酢和え 筍ごはん	オムレツ山菜ソースおろし添え 筑前煮 春雨サラダ 畑菜の磯和え
おやつ	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	手作りおやつ(桜餅)	たご焼き	プチシュークリーム	水ようかん
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	鶏の照焼レモン添え 炊き合わせ キャベツと水菜のお浸し 三色生酢	カレイの煮付け梅おろし添え 茄子とピーマンの煮物 ニラ玉も やし炒め ブロッコリーのドレ和え	煮込みデミグラスハンバーグ 桜エビとキャベツの Pasta 青梗菜の和え物 野菜の煮物	鰯の梅焼きと出し巻き 五目豆 ひじきのサラダ 三色ピーマンの胡麻和え	あつさり焼肉 菜の花サラダ 根菜の煮物 しゅうまい	白身魚の磯部揚げ 切干大根と山菜の煮付け さつま芋の甘煮 春菊のかか和え
おやつ	蒸しケーキ	ミニエクレア	クリームコンフェ	ミルクロールケーキ	クレープ	焼きドーナツ
	30日					
昼食	海老フライ 筑前煮 ツナサラダ からし菜のお浸し					
おやつ	今川焼					

- 4月レクレーション予定
- ・お花見 ・風船バレー練習試合
 - ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 4/7(土) 4/17(火)
 - ・手作り昼食(焼きそば) 手作りおやつ(桜餅)
 - ・日曜日特別企画(4/8, 4/22)

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521