

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2019年5月号

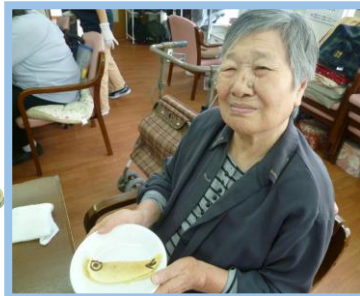
綾デイ春の収穫祭です



急に春を飛び越え夏のような気候になってまいりました。
綾デイで育てていた苗が大きく育ちました。手始めはえんどう豆
早速収穫して豆ごはん。とてもおいしかったです

手作りおやつ(鯉のぼり)

美味しく
できました



綾デイでは、職員も含めて皆さん食べる事はとても好きで、
毎月のように手作りおやつを作ります。
5月も端午の節句に因んで、鯉のぼりのお菓子を作りました。
とても可愛くおいしい鯉のぼりの和菓子ができました。

母の日



毎年5月の第2日曜日は母の日です。今年も何か記念になるものを作ろうと考えました。カーネーションを使うのは恒例ですが、今年はピンクのカーネーションで自由に掛けて飾れるものを作らせていただきました。



『春バテ』にご注意下さい

最近夏バテならぬ、春バテという変わった言葉が出てきております。5月の気候が一定せず、寒暖差が大きいことから体調不良を訴える方々が多くおられるという意味のようです。

ここ数年、温暖化の影響から、春と秋の気候が不順になっていますが、まさに今、日本の気候が温帯から亜熱帯に近づいている状況が発生しています。急な温度変化に身体が付いていけないのが正直なところです。

対策は栄養や水分をしっかり摂って、十分な睡眠をとることだと思えます。特に脱水症状は怖いです。しっかり水分を摂ってくださいね。

統括部長 浦山 陽一



献立表



	月	火	水	木	金	土
						1日
昼食						鶏そぼろ丼 お味噌汁 かぼちゃの煮物 青菜のお浸し
おやつ						桃缶
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	白身魚のフリッター 小羊と椎茸の煮物 青梗菜の辛子和え カニスティックサラダ	チキンライス コンソメスープ コロケ ツナサラダ	海老の卵焼きと空豆のかき揚げ 野菜の旨煮 海藻サラダ 畑菜の胡麻和え	ワカメご飯 具だくさんすいとん汁 厚揚げの酢豚風 ブロッコリーの胡麻和え	豚肉と野菜の煮物 玉子ロール みかんのサラダ 三色ピーマンの胡麻和え	おでん風煮物 春雨の酢の物 法蓮草のかつお和え お味噌汁
おやつ	ココアワッフル	ミニアンパン	プリン	ミニマフィン	おはぎ	ヨーグルト
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ みかん缶	彩り野菜のポークジンジャー 根菜の炒め煮 棒棒鶏サラダ いんげんの味噌和え	バラ寿司 すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの胡麻和え	豚肉と野菜の田舎煮 出し巻き エビのサラダ 法蓮草の胡麻和え	スパゲティナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ	父の日 特別弁当
おやつ	どら焼き	抹茶プリン	バウムクーヘン	ブチシュークリーム	クッキー	水ようかん
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	父の日 特別弁当	きつねうどん かやくごはん 法蓮草の白和え	赤魚の西京焼き 焼きうどん 枝豆とひじきのサラダ ブロッコリーの磯和え	カレーライス 福神漬け キャベツとコーンのサラダ	鯖の胡麻照焼き 春菊のかか 和え 高野豆腐の卵とじ ワカメとえのきの酢の物	鶏だんごの五目汁 五日煮豆 ブロッコリーのツナ和え
おやつ	ミニドーナツ	ぶどうゼリー	ふっくらしっとり蒸しケーキ	カステラ	クレープ	ドーナツ
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	天丼 お味噌汁 切干大根とツナの酢の物 きゅうりの昆布和え	シーフードフライ 鶏じゃが オクラの胡麻酢和え しらたきの鮭フレーク和え	クリームシチュー コールスローサラダ ひじきの五目煮	赤魚の利休煮 吹き寄せ煮 法蓮草とえのきの和え物 マカロニサラダ	ラーメン チャーハン ぎょうざ	鯖の塩焼きと天ぷら 平天と 野菜のきんぴら いんげんの 磯和え 春雨の和え物
おやつ	チョコレート菓子	葛餅ゼリー-黒蜜かけ	いちごヨーグルト	ワッフル	ロールケーキ	手作りおやつ
				←手作り昼食		←お弁当

6月レクレーション予定 ・父の日 ・買物レクレーション



- ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 6/8 (土) 6/18 (火)
- ・手作りおやつ (水無月)

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