

# 綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2022年5月号

## 手作り昼食(旬の味覚)①



「今年はたけのこづくし」でした！

職員が田舎で掘ってきて新鮮なたけのこを入手。

利用者さんにも皮むきをお願いし、昼食はたけのこご飯、お吸い物、天ぷら、たけのこの佃煮とたけのこづくしのごちそうでした。利用者さんも口々に「おいしいたけのこでした。」と好評でした。

## 手作り昼食(旬の味覚)②



季節の味覚その②は『えんどう豆』でした。みなさんでさやから外していただきました。ころころと丸く鮮やかな緑色の豆がたくさんとれました。収穫した豆は、さっそく『豆ごはん』にしておいしくいただきました。

## 暑さに注意を！熱中症予防

いよいよ暑い夏が近づいてきました。先月に引き続き、熱中症で倒れないための方法をお知らせいたします。早めの対策をおとりください。

《以下をぜひお試しください》

- ①エアコンを適切にご使用ください。扇風機も空気の入替えに効果的です
- ②水分補給をこまめに行ってください。
- ③エアコンをつけない時は窓を開けて換気してください。
- ④過度な厚着はやめて下さい。適切に衣服を調節してください。
- ⑤しんどいな、と感じたら家族や頼りになる方にすぐ連絡をして下さい。

統括部長

浦山 陽一



## 献立表



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			かやくご飯 うどん ひじき煮 ちくわの磯辺揚げ	豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し マカロニとツナのフレンチドレッシング	白身魚のフリッターオーロラソース 小芋としいたけの煮物 カニスティックサラダ チンゲン菜の辛子和え	特別弁当
おやつ			クロワッサン	プリン	みかん缶	青りんごゼリー
	6	7	8	9	10	11
昼食	オムライス スープ しゅうまい マカロニサラダ	ナポリタンスパゲッティ パン スープ ポテトサラダ	プリの煮付け 焼きそば 大根とツナのサラダ うまい菜のお浸し 新生姜ご飯	揚げ鶏とゴロゴロ根菜の煮物 平天と野菜の金平 枝豆と玉ねぎのサラダ キャベツのゆかりナムル	マーボー丼 スープ 酢の物 煮物	彩り野菜のポーキングジャー 根菜の炒め煮 棒々鶏サラダ いんげんの味噌和え
おやつ	ようかん	ドーナツ	クリームコンフェ	おはぎ	杏仁豆腐	コーヒーゼリー
	13	14	15	16	17	18
昼食	ちらし寿司 すまし汁 さつまいもの甘煮	クリームシチュー パン マカロニサラダ	おからの干草焼きとかき揚げ 切り昆布の炒め煮 オクラのかか和え 玉ねぎの和風サラダ	カツカレー スープ マカロニサラダ	ずき焼き煮 ジャーマンポテト きゅうりの甘酢生姜和え キャベツと桜エビのお浸し	特別弁当
おやつ	せんべい	オレンジゼリー	抹茶まんじゅう	手作りおやつ	くずもちゼリー黒蜜かけ	今川焼
	20	21	22	23	24	25
昼食	ざるそば かき揚げ いなり寿司	サバとゴマ照り焼き 切干と山菜の煮付け 春菊のかか和え ワカメとエビの酢の物	オムそば 春雨サラダ 具たくさんみそ汁 野菜の浅漬	サワラの辛子明太マヨ焼き 田舎煮 玉ねぎの和風サラダ うまい菜のゴマ和え 山菜ご飯	お好み焼き スープ きゅうりの酢の物 おにぎり	シーフードフライ 鶏じゃが 真砂和え きゅうりと甘酢生姜の和え物
おやつ	プリン	カップケーキ	コーヒーゼリー	ココアワッフル	クッキー	プチケーキ
	27	28	29	30		
昼食	赤魚の利休煮 吹き寄せ煮 菜飯 ほうれん草とエノキの和え物 マカロニのマスタードマヨサラダ	つくねと野菜の炊き合わせ 焼きそば オクラの梅和え ごぼうサラダ	白身魚の磯辺揚げ 切干大根と山菜の煮付け 豆腐サラダ 春菊のかか和え	天津飯 春巻 スープ チヂミ		
おやつ	水ようかん	もも缶	ミニクリームパン	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 6/7(土) 6/25(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