

綾デイ便り

発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2024年2月号

節分



「季節を分ける」と書いて節分ですが、主に立春の前日を指すそうです。そして、季節の変わり目には悪いもの、すなわち鬼が生まれると昔から信じられ、その鬼を払うために豆まきが行われたそうです。

そんな訳で、綾にも鬼がやってきまき、追い払うことができました。これで無病息災・家内安全です！

風邪が流行る時期ですが、マメに暮らしていきたいですね。豆まきだけに。



手作りおやつ



二月になるとますます寒さが深くなりました。そんな日には温かいおぜんざいです。地域によっては節分におぜんざいを食べる場所もあるそうです。小豆の赤色に除けの力があるのだとか。

そして14日と言えばヴァレンタインですね。綾ではガトーショコラを作りました。チョコですが甘すぎないお味で皆さん美味しく召し上がりました。

『春を元気に迎えましょう』

毎年ですが、早春のころは気候が安定せず寒暖の差が大きいですね。
今年も暑いくらいの日があれば急に真冬のような寒さがやってきます。
世間ではかぜやインフルエンザも流行っています。
みなさまも手洗い、うがい等の日々の習慣と体力をおとさないような工夫
をなさってくださいね。

- ① 十分な睡眠と休養をとってください
- ② 食事は大切です。しっかり栄養をとってください

※この二つを基本にしてお元気におすごしくださいね。あたたかい
季節がもうすぐそこにきています。よい春をむかえましょう。

統括部長 浦山 陽一

献立表



※献立表の肌色の日は「手作り昼食」です。

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					おでん 金平風煮 酢の物	アジフライ 麩の玉子とじ カリフラワーのサラダ うまい菜の生姜醤油和え
おやつ					ようかん	クレープ
	4	5	6	7	8	9
昼食	ちらし寿司 お吸い物 煮物 青菜の和え物	たぬきうどん 白菜と厚揚げの煮物 ちくわの磯辺揚げ	トマト風ポトフ パン マカロニサラダ	焼きそば スープ おにぎり 揚げぎょうざ	牛肉と野菜のかき油炒め しゅうまい 白菜のゴマ酢和え ブロッコリーのサラダ	特別弁当
おやつ	杏仁豆腐	バナナコッタ	キャラメルプリン	レアチーズ	ミニエクレア	プリン
	11	12	13	14	15	16
昼食	ナポリタン パン スープ コールスローサラダ	マーボー丼 ぎょうざ スープ ナムル	まぜご飯 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	ラーメン チャーハン ナムル	豚肉の和風焼肉 ひじきの炒め煮 たこ焼き ナムル	野菜入りマーボー豆腐 チャブチェ風 海草サラダ 紅白なます
おやつ	チョコババロア	プリン	コーヒーゼリー	手作りガトーショコラ	いちごドーナツ	コーヒーゼリー
	18	19	20	21	22	23
昼食	オムライス スープ ポテトサラダ	クリームシチュー パン マカロニサラダ	ブリのネギ味噌焼 山菜と油揚げの煮浸し 菜の花のサラダ フキのかか和え	ソースカツ丼 白和え みそ汁	きつねうどん がんもどきと大根の煮物 酢の物	特別弁当
おやつ	バナナコッタ	手作りおはぎ	おはぎ	チョコババロア	ようかん	焼きドーナツ
	25	26	27	28	29	30
昼食	きのこスパゲティ パン スープ ポテトサラダ	かき揚げ丼 みそ汁 大根のそぼろあんかけ	豚薄切り肉の酢豚風 枝豆とジャガイモの旨煮 コーンサラダ しゅうまい	中華丼 スープ 春雨サラダ	筑前煮風 みそ汁 ちくわとゴマの甘辛	サワラの塩麩マヨネーズ焼き 筑前煮 玉ねぎサラダ 白菜の生姜醤油和え
おやつ	プリン	杏仁豆腐	いちごゼリー	キャラメルプリン	バナナコッタ	きなこおはぎ
				←手作り昼食		←お弁当

3月レクリエーション予定

- ・ひな祭り
- ・ひな祭り
- ・観梅
- ・観梅
- ・今井先生リハビリ体操 2日(土) 16日(土) 23日(土)
- ・手作りおやつ
- ・買物外出

当センターへのご意見、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 TEL075(572)7528 FAX075(572)7521