



社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園

ふれあい通信

令和5年(2023年) NO.258

11月号

特 養

『居酒屋喫茶』

10月21日、入居者の皆様お待ちかねの「居酒屋喫茶」の日がやってきました！お通しのお刺身を召し上がっていただいた後は甘酒で乾杯！そして天ぷらや茶わん蒸しなど、オードブル形式で様々な食べ物をお召し上がりいただきました。飲み物はお茶やサイダー等のソフトドリンクの他、日本酒・カクテル・ビールの酒類もご用意し、居酒屋のにぎやかな雰囲気を楽しんでいただけたようです。



たくさん食べてみんな楽しめました！

グループホーム

『居酒屋喫茶』

秋は実りの秋、そして食欲の秋ということで、グループホームの周りには立派な柿の木が数本あり、散歩の途中で柿狩りを楽しんでいます。10月10日はおやつ作りを行いました。カラフルな寒天にみかん・黄桃・サクランボを入れて最後にあんこをのせたらフルーツあんみつの出来上がり！おやつ時間に美味しく召し上がりました。16日の夕食は居酒屋喫茶を開催。刺身・天ぷら・豚骨ラーメン・焼き鳥・ケーキ等、色とりどりのお膳を召し上がりました。「こんなに食べられるかな」「お刺身が美味しかった」と入居者の皆様に喜んで頂き、食欲の秋を満喫されました。



食欲の秋を満喫しました！

<11月の予定>
2日(木) 新館誕生会
16日(木) 寿司パーティー
18日(土) 新館誕生会
28日(火) 紅葉狩り
29日(水) 新館誕生会

デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

介護の悩みは一人で抱え込まずに、
お気軽にご相談ください。

◎ ショートステイのご案内 ◎

介護認定を受け、要支援1～要介護5と認定された方が利用できます。施設に短期間入所して、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーションなどの介護を受けるサービスです。ご家庭で介護をされる方が、冠婚葬祭などで留守にする際にもご利用頂けます。また、定期的に利用することも可能です。(利用期間はご相談に応じます。) 詳しくは、担当ケアマネジャー、もしくは当施設にご相談下さい。

暦の上では霜月を迎え、朝晩冷え込むことも多くなり、聖孝園をとり囲む山々が紅葉を迎える季節となりました。

これからは風邪やインフルエンザの流行する季節となります。コロナウイルスの感染予防に加え、これまで以上に換気や手洗いを徹底し、予防につとめてまいります。

11月は16日(木)に『寿司パーティー』を開催します。入居者の皆様はお寿司が好きな方が多く、毎年楽しみにしている行事です。毎年変わりネタもあるので入居者の皆様と一緒に職員も楽しみにしています。

中庭の木も色づいてきました

そしてお待ちかね、恒例のカラオケ大会では、入居者様が十八番を披露して下さいました！職員も一緒に楽しんで大盛り上がりとなりました♪



<11月の予定> 16日(木) 寿司パーティー 26日(日) 誕生会

デイサービス

『食欲の秋！スポーツの秋！』

10月は食欲の秋！4日はチーズたっぷりピザ、14日はあんこたっぷりのあんみつ、19日は水ようかんをメインにあま〜い和風パフェをおやつ時間に美味しく召し上がりました。9日には大運動会を行い、スポーツの秋を楽しみました。種目は、ボールサッカーなど新しい種目を取り入れ、大変盛り上がりしました。17日には昭和レトロの女性の横顔を鮮やかに塗って色紙に納め、20日は生け花を行いました。菊やカーネーション、オンシジウム、ゴールドクレスト等の花々を皆さん上手に生けました。お家で飾って芸術の秋を楽しんでいただけたでしょうか？31日にはハロウィンパーティーを開催し、バラエティーにとんだお菓子の数々を囲みながら談笑を楽しまれました。



<11月の予定>
14日(火) シューパーティー
16日(木) 焼き芋
20日(月) クレープパーティー

2日(木)
作業療法士
吉田先生来園

11月10日(金)から12月9日(土)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
11/10 (金)	納豆 麩と白菜人参の煮浸し	メバルの香草パン粉焼き チキン入りサラダ オレンジ	吉野煮 ほうれん草のソテー ごま昆布	25 (土)	かに高野豆腐煮 もやしの ピーナッツ和え	あじの南蛮漬け 糸こんにやくの煮物 即席漬け	すき焼き風煮 なすの炒め物 桜大根
11 (土)	二色パン ウインナー フレンチドレッシング和え	豚の生姜焼き かぶのトロミ煮 ずんだ和え	かに玉 五目麻婆春雨 黄桃	26 (日)	野菜角煮 大根の生姜醤油和え	鶏の有馬焼き さつま芋レモン煮 竹輪のごま和え	魚の菜種焼き 大根とさつま揚げの煮物 白豆
12 (日)	がんもの煮物 ブロッコリーのくるみ和え	鮭わかめご飯 鶏の甘酢あんかけ 里芋ずし醤油煮 みかん	ロールキャベツ 魚肉ソーセージ炒め レンコンサラダ	27 (月)	ミートボール カニカマサラダ	ほっけの塩焼き いんげんときのこの炒め物 みかん	鶏肉の幽庵焼き じゃが芋と人参の炒め物 なめ茸
13 (月)	野菜と豚肉の炊き合わせ もやしのドレッシング和え	きのこ&ほうれん草入りカレー シーザーサラダ 抹茶プリン	メバルの煮付 厚揚げ和風ステーキ とろろ	28 (火)	豆腐真丈の煮物 白菜のり佃煮和え	味噌ラーメン ナムル キウイフルーツ	赤魚のおろし煮 青菜とカニカマの炒め物 うめびしお
14 (火)	ハムエッグ キャベツサラダ	マスの塩焼き 金平牛蒡 キウイフルーツ	豚肉のすりごま炒め 南瓜の甘煮 のり佃煮	29 (水)	厚焼き玉子 もやしのボン酢和え	鶏肉のピザ焼き 花野菜バターソテー コーヒゼリー	豚肉の高菜炒め 切干大根煮 洋梨
15 (水)	鶏とぼろ信田 しその実和え	ちくわ天うどん 冬瓜桜エビあんかけ ぶどうゼリー	豚肉野菜巻き じゃが芋たらこマヨ炒め パイ	30 (木)	鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ	揚げ鶏のねぎソース 野菜炒め 海藻サラダ	炒り豆腐 ビーフソテー 漬物
16 (木)	納豆 ウインナー炒め	☺寿司パーティー☺	ブリ大根 三杯酢和え 三色煮豆	12/1 (金)	納豆 里芋そぼろ煮	白身魚の南部焼き ぜんまいの煮物 バナナ	豚肉と玉ねぎのレモンバ ター醤油炒め かに風味卵巻き 大根サラダ
17 (金)	いわしの生姜煮 ちくわの和え物	チャーハン 焼き餃子 ザーサイ	あぶ卵とじ 茄子の味噌炒め 切干柚子和え	2 (土)	ウインナー ツナ和え	ミートローフ スパゲティサラダ 桃ムース	カレイのにんにく醤油焼き 厚揚げ生姜炒め とろろ
18 (土)	ミートボール ほうれん草のわさび 和え	たらのマヨコーン焼き 山菜スパゲティ いんげんレモンソテー	豚肉と牛蒡のしぐれ煮 さつま芋の甘露煮 つば漬	3 (日)	温泉卵 茄子の煮浸し	赤魚の粕漬焼き かぶの煮物 なめ茸和え	チキンはちみつ焼き ツナ野菜炒め みかん
19 (日)	温泉卵 キャベツの塩昆布和え	鶏バブリカ焼き ツナじゃが グリーンサラダ	カレイの西京味噌焼き かぶのうすくず煮 青菜の辛子和え	4 (月)	お魚ソーセージソテー かきや和え	麻婆豆腐 棒棒鶏風サラダ りんご	他人煮 柚子味噌こんにやく うぐいす豆
20 (月)	高野豆腐の卵とじ 白菜の生姜醤油和え	山菜なめこそば ひじき入り玉子焼き ゆず風味ムース	チンジャオロース 花野菜中華サラダ 洋梨	5 (火)	三色高野信田 塩昆布和え	たらのマスタード醤油焼き 大豆トマト煮 海藻サラダ	筑前煮 ほうれん草のごま和え しば漬
21 (火)	二色パン オムレツ 大根サラダ	赤魚のバター醤油焼き マセドアンサラダ バナナ	鶏肉の照り焼き あんかけ豆腐 たいみそ	6 (水)	ニン甘露煮 もやしの土佐和え	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 みかん	豚とキャベツのボン酢炒め 大根和風ドレッシング和え ごま昆布
22 (水)	納豆 白菜とさつま揚げの煮物	回鍋肉 シュウマイ カニカマ和え	魚の梅おかか焼き れんこん金平 しそ昆布	7 (木)	二色パン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ	鶏肉の甘辛焼き じゃがいもの金平 キウイフルーツ	メバルの味噌焼き レンコンの炒め物 とろろ
23 (木)	海老団子の煮物 いんげんの和風ドレ ッシング和え	セレクトメニュー Aカツ丼 Bサーモンフライタルタル丼	擬製豆腐 キャベツくるみ和え とろろ	8 (金)	はんぺんバター炒め 白菜の磯辺和え	豚丼 ポテトサラダ 白菜漬	擬製豆腐 ちくわの煮物 いんげんピーナッツ和え
24 (金)	ニラ玉 ほうれん草ごま和え	サバの味噌煮 白菜の磯辺和え りんご	鶏のピリ辛炒め はんぺんの煮物 大根のドレッシング和え	9 (土)	納豆 海老団子の煮物	サバの塩焼き ひじきの煮物 わさび和え	豚ときらげの卵炒め 煮奴 たいみそ

🍱 今月は 寿司パーティーを開催予定です。
毎年人気ナンバーワンのマグロについてご紹介します🍱

🍱 栄養と働き

部位によって含まれる栄養素が異なります。赤身のたんぱく質は魚肉でもっとも多く、体力増強に役立ちます。鉄やセレンも多く含んでおり、セレンは過酸化物質の分解を助け、免疫力を高める作用があります。トロは、血栓や動脈硬化を予防するEPAやDHAを多く含みます。

🍱 おすすめの食べ方

お刺身はEPAやDHAを効果的摂取できます。また、山芋と一緒に食べる山かけ丼もオススメです。山芋に含まれるムチンがマグロのたんぱく質の吸収を効果的に行ってくれます。部位によって栄養素が異なるため、赤身やトロをバランスよく食べるとよいです。加熱する場合は流れ出た成分を逃さないように煮汁と一緒に食べるか、ステーキにして表面をあぶるような食べ方がよいです。

上記のネタ以外も提供予定ですので、どうぞ楽しみにしててください！お寿司を食べて、心も体も元気になりましょう！

※11月15日にお寿司を提供予定です。生ものが苦手な方は別のメニューを準備いたしますので、職員までお知らせください。

管理栄養士 江連晴美

※記載されている献立の他に、御飯・味噌汁が付きます。都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



社会福祉法人 愛孝会 福祉の森 聖孝園

〒319-1305

茨城県日立市十王町高原333-6

TEL 0294-39-1166 / FAX 0294-39-1167

<http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html>

※いつでも見学・相談を、お受けしております。