

梅の花が咲き始め、春の訪れを感じるようになりました。しかし、朝晩はまだまだ冷え込むため、インフルエンザをはじめとした感染症予防対策を続けております。ご面会の皆様にはご不便をおかけいたしますが引き続きご協力をお願いいたします。

4月には聖孝園3大行事のひとつ、お花見会が開催されます！今年も屋外でのお花見を予定しております。残念ながらご家族様の参加は昨年と同様に見合わせとなりますが、ご利用者様に楽しんでいただけるよう準備しておりますので、どうぞ楽しみにしててください！



ひな人形を飾りました！

3月10日(日)から4月9日(火)の献立

| 日付 | 朝 | 昼 | 夕 | 日付 | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|----------------------------|--|--|--|------------------------|--|-----------------------------------|
| 3/10 (日) | 豚挽肉の炒め煮 梅和え | チキンディープル風 ビーフン炒め 柚子ドレッシング和え | あぶ卵とじ じゃこ煮 塩炒め | 26 (火) | 海老団子煮 塩昆布和え | 揚げ魚の甘辛煮 ほうれん草中華炒め 和風マカロニサラダ | 肉じゃが 竹の子煮 菜の花マヨネーズ和え |
| 11 (月) | がんもの煮物 小松菜海苔和え | ポークカレー ナムル キウイフルーツ | 南部焼き 里芋の田楽 つぼ漬 | 27 (水) | はんぺんバター焼き 揚げなす煮 | おかめうどん さつま芋レモン煮 海藻サラダ | ホッケの塩焼き 白菜の煮物 マンゴー |
| 12 (火) | いわしおなか煮 カニカマサラダ | 鶏の甘酢あんかけ 野菜のトマト煮 フレンチサラダ | しぐれ煮 和風ロールキャベツ 洋梨 | 28 (木) | 高野豆腐の煮物 煮浸し | 親子焼き なると煮 青梗菜の海苔和え | 筑前煮 辛子和え うずら豆 |
| 13 (水) | 五目信田煮 ブロッコリーなめ茸和え | さばのおろし煮 ぜんまい炒め煮 春雨とわかめの和え物 | すき焼き風煮 さつま芋レモン煮 菜の花胡麻醤油和え | 29 (金) | 鶏そぼろ信田 甘酢和え | セレクトメニュー Aツナカレーピラフ Bカレーうどん Cカレーそば | 回鍋肉 中華煮 りんご |
| 14 (木) | 柚子おろし肉団子 煮浸し | エビチリ風 ピーナツ和え 漬物 | ツナポトフ いんげんの金平 大豆サラダ | 30 (土) | お魚さつもの煮物 小松菜のお浸し | フライ盛り合わせ 豆腐の野菜あんかけ きのこのサラダ | スペイン風オムレツ 大根千切り炒め 花野菜サラダ |
| 15 (金) | 野菜卵とじ 和風サラダ | 筍ごはん タラの利休焼き 刻み昆布のやわらか煮 わさび和え | ウインナーソテー 大根とエビのさっぱりサラダ うぐいす煮豆 | 31 (日) | いわしごまみそ煮 梅おなか和え | カレーの煮付 里芋の柚子味噌煮 くるみみそ和え | 鶏の治部煮 ガーリックソテー ザーサイ |
| 16 (土) | 里芋そぼろ煮 おなか和え | チキンカツ じゃが芋の七味煮 白桃 | 揚げ豆腐 ピーマンのじゃこ炒め ずんだ和え | 4/1 (月) | にしん甘露煮 じゃが芋の金平 | 五目チャーハン 揚げ鶏のマリネ ナムル 洋梨 | 麻婆茄子 豚とさつま芋の甘辛煮 キャベツのしその実和え |
| 17 (日) | 肉詰めいなり オクラの和え物 | 菜飯 ブリの照り焼き 五色金平 和え物 | 吉野煮 カレー炒め 小松菜の和え物 | 2 (火) | 炒り卵 おなか炒め | ピーマンの肉詰め ツナサラダ キウイフルーツ | あじの塩焼き 冬瓜の煮物 わかめの酢の物 |
| 18 (月) | 野菜角煮 ゆかり和え | 八宝菜 麻婆春雨 いんげんの胡麻和え | 鶏の梅照り焼き 青菜の炒め物 りんご | 3 (水) | スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え | カレーの煮付 ごぼうサラダ バター醤油ソテー | 和風ハンバーグ じゃが芋トマト煮 ほうれん草おなか和え |
| 19 (火) | 納豆 麩と白菜の煮浸し | ハヤシライス たらこスパゲッティ 杏仁豆腐 | アジねぎ味噌焼き ひじきと薩摩揚げの煮物 山菜なめ茸和え | 4 (木) | 納豆 五目卵の花 | 八宝菜 ぜんまい炒め煮 玉子サラダ | 鮭の塩焼き 金平牛蒡 甘夏みかん |
| 20 (水) | 二色パン どろっとオムレツ コーンサラダ | はんぺんチーズフライ 南瓜の小倉煮 かくや和え | スタミナ炒め 五目豆煮 パイナップル | 5 (金) | いわしごまみそ煮 野菜炒め | ピピンバ チョレギサラダ 温泉卵 | 揚げ豆腐 切り昆布の炒め煮 しば漬 |
| 21 (木) | さんま昆布煮 菜の花辛子和え | 鶏飯 海老しゅうまい 桃ヨーグルト | 千草焼き 豆腐の野菜あんかけ しそ昆布 | 6 (土) | さつま揚げの煮物 おろし和え | 肉うどん 大豆サラダ バナナ | タラの香草パン粉焼き ニラ玉 モロヘイヤおなか和え |
| 22 (金) | 白菜とエビの中華煮 竹輪の和え物 | チキンマスタード焼き きのこソテー さつま芋サラダ | 赤魚の煮付 青菜の炒め物 チョレギ和え | 7 (日) | 肉じゃが 青菜の和え物 | 赤魚の甘酢あん 中華サラダ とろろ | 蒸し鶏の辛子味噌かけ 南瓜のえびあんかけ 浅漬 |
| 23 (土) | 豆腐真丈 卵の花 | 幽庵焼き 切干大根の炒め煮 棒棒鶏 | 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと卵のソテー きゅうりとワカメの酢の物 | 8 (月) | 豆腐ふわふわ揚げ 海苔和え | 白身フライ レモンソース 筍とふきの土煮 いんげんの胡麻和え | ロールキャベツ ジャーマンポテト りんごのコンポート |
| 24 (日) | 黒酢ミートボール 胡麻ドレ和え | チンジャオロース 厚揚げとほうれん草の旨煮 ポテトサラダ | 麦トロごはん 魚の磯辺焼き ベーコンソテー | 9 (火) | 納豆 ビーフン炒め | ポークカレー コールスローサラダ オレンジ | 赤魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 大学芋 |
| 25 (月) | 納豆 金平牛蒡 | しめじご飯 白身魚の葱味噌焼き 高野豆腐の含め煮 青梗菜の生姜醤油和え | 五目煮 しらたきのたらこ炒め 洋梨 | 記載されている他に、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。 | | | |

特養

「節分イベント(豆まき)」

2月3日、季節の変わり目の行事である「節分」の豆まきを行いました。入居者の皆様は赤鬼青鬼に扮した職員めがけて、豆に見立てた「お手玉」を「鬼は～外！福は～内！」の掛け声に合わせて力強く投げました。床に落ちたお手玉をもう一度拾って投げる入居者様の姿もみられ、皆様が夢中になって豆まきを楽しめました。鬼達が退散した後は、おやつに甘納豆を召し上がりながら「早く暖かくなるといいね。」と暖かな春に思いを馳せていました。



<3月の予定> 3日(日)ひな祭り 24日(日)誕生会

グループホーム

「節分」「昼食ツアー」

2月は節分から始まりました。入居者様の元気な掛け声で豆を投げ、鬼退治をしたことで福が舞い込み、16日には新館、21日には本館が「たかはら自然塾」へ昼食ツアーに出かけることができました。七段飾りの雛人形とつるし雛が春の訪れを感じさせる中、天ぷらうどんとおいなりさん、お新香のセットをいただきました。「外食は久しぶりね」「うどん美味しいね」など話しにも花が咲き、楽しい時間を過ごしました。これからも入居者様に楽しんでいただける行事を計画しています。全員で参加できるよう体調に気をつけてまいります。



<3月の予定>
2日(土)新館誕生会
3日(日)ひな祭り
5日(火)本館誕生会
27日(水)大型バスハイク

デイサービス

「2月のデイサービス」

2月3日は節分です。鬼は～外、福は～内との掛け声と共に、豆の代わりとなるお手玉を投げ鬼を退治しました。寒中見舞いの絵手紙づくりでは、イチゴや南天、スイセン、梅の花など皆さん思い思いの絵を描いて素敵な絵手紙となりました。そして、2月と言えばパレンタインです。ロールケーキにハート型のチョコレートで飾り付け、甘～いおやつとなりました。まだまだ寒い日が続きます。皆様には寒さに負けず元気に過ごしていただけるよう、職員の手作りの寄せ鍋で、身も心も温まっていただきました。



<3月の予定>
2日(土) ひな祭りスイーツパーティー
4日(月) 鍋パーティー
7日(木) 吉田理学療法士の来園
14日(木) ホワイトシチュー
20日(水) ぼた餅パーティー
22日(金) いももちパーティー

皆様の作品です！

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。

今月は旬の「菜の花」についてです

☆栄養成分と働き

菜の花は野菜の中でもビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、栄養価の高い野菜です。ビタミンCの含有量はほうれん草の3倍以上で、美肌効果や免疫力アップ効果があります。また、アブラナ科の野菜に含まれている辛味成分のイソチオシアネートは、抗酸化作用があり、免疫を高めて抗がん作用が期待できます。β-カロテンはピーマンの5倍以上含まれており、皮膚や粘膜の保護作用があります。骨や歯を作るのに欠かせないミネラルのカルシウムや、便秘予防に効果がある食物繊維、貧血予防効果のある鉄や葉酸なども多く含まれています。

☆食べ方のポイント

ビタミンCは水溶性のため手早く茹であげると、ビタミンCが水に溶けだす量を抑えられます。蒸すと栄養素の損失が少なく済むためおすすめです。β-カロテンは脂溶性のため、油で炒めることで効率よく摂取することができます。

お浸しやパスタなどが美味しい栄養満点の菜の花を食べて、ぜひ春のおとずれを感じてみてください！

管理栄養士 江連 晴美

社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園
〒319-1305
日上市十王町高原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、
お受けしております