

高萩聖孝園だより



社会福祉法人 愛孝会 高萩聖孝園
 〒318-0004 高萩市上手綱2番地
 TEL0293-44-6222 Fax0293-44-6223
 ・特別養護老人ホーム ・ショートステイ
 ・居宅介護支援センター ・デイサービス
 ・在宅介護支援センター

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

桃の節句も過ぎ、高萩聖孝園の梅の木にも白やピンクの綺麗な花が咲きはじまりました。まだまだ寒い日も多く、ご利用者様からも「寒いね～」との声も聞こえてきます。季節の変わり目でもありますので、ご利用者の皆様の体調管理には十分注意し、皆様が元気に春を迎えられるよう努めてまいります。来月は恒例のお花見会を予定しています。職員一同皆様を楽しめるよう準備を進めております。

今月の行事予定
3/3(土) ひな祭り
3/7(水) 寿司バイキング
3/13(火) 助中バンド演奏会
 随時、各ユニットにて誕生会を開催

節分

2月3日(土)に各ユニットで豆まきを行いました。職員が鬼役に扮し、入居者様は鬼に向かって「鬼は外～、福は内～」と大きな声で豆まきや豆をボールに見立てて投げていました。鬼に驚く姿や楽しげに豆をまく方など終始にぎやかに行なわれました。皆様に今年1年たくさんの福がありますように！！



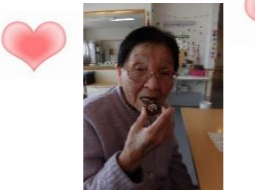
おでん作り

2月11日(日)におでん作りを行いました。今年は雪が多く寒い日が続き、この時期にぴったりのおでんを昼食に召し上がって頂きました。おなじみの大根・竹輪・たまご・ちくわぶ・こんにやく等具たくさんで、味もしみ込んでおり、心も身体もほかほかになりました。「味が染みていて美味しいね」「また作って食べようね」ととても好評でした。



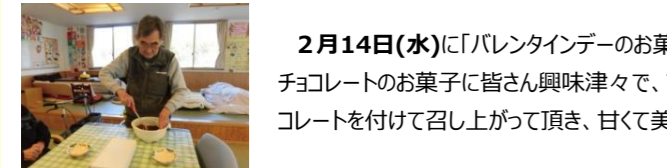
バレンタイン

2月14日(水)に四の丸にてチョコレート作りを行いました。利用者様に材料を混ぜて頂き、型に流し込みレンジで加熱してガトーショコラを手作りしました。「これ美味しいね」「もっと食べたい！」等とてうれしそうに召し上がっていました。今は本命・義理などでチョコレートを渡すことが多いですが、利用者様には新鮮に感じたようでした。



デイサービスセンター

2月3日(土)に「節分・恵方巻作り」を行いました。鬼に扮した職員が皆様の前に出ると、豆に見立てたボールを勢いよく投げ「鬼は外～！」「福は内～！」と大きな声で鬼退治をしました。鬼と記念撮影後は恵方巻作りを行い、皆さんには野菜等を切って頂きました。昼食時に美味しく召し上がり、大満足の節分でした。



2月20日(火)にどら焼き作りを行いました。皆さんにはホットプレートで生地を焼いて頂き、「良いにおい！」「早く食べたい！」と楽しんでいる様子でした。最後に生地にあんこを塗って頂き皆さんと一緒に召し上がり、「甘くて美味しい！」「また、今度も食べたい！」と大好評でした。



2月23日(金)の料理教室では「アリアパツァ作り」を行いました。白身魚やエビ、アサリ等の魚介類を煮込み、たっぷりのオリーブオイルや塩コショウで味付けをしました。物珍しい料理名に、皆さんどんな料理なのか出来あがりを楽しみにしているようで、作っている最中も会話が弾んでいました。昼食時に召し上がって頂き、「魚の出汁が出て美味しかった！」等喜ばれてました。



今月の行事予定
3/3(土) 桜もち作り
3/7(水) 寿司バイキング
3/14(水) すいとん作り
3/20(火) 餃子作り
3/23(金) スパゲティ作り

無料体験・見学
 ☆ 受付中 ☆

随時、ご利用受付中です。
 お気軽にご連絡下さい！
TEL : 0293-44-6222
担当：篠原・大友

営業日：月～土（9：00～16：00）
 対象者：要支援1～要介護5



予定献立(3/10～4/9まで)

日付	朝	昼	夕
3/10(土)	ひじき入り蓮根きんぴら 海苔和え	チキンティアブル風 ビーフソテー ポテトサラダ	あぶ卵とじ じゃこの炒め煮 漬物
3/11(日)	さつま揚げの煮物 小松菜の和え物	チンジャオロース 切干大根の炒め煮 フルーツ	南部焼き 田楽 もやしサラダ
3/12(月)	いわしの生姜煮 カニカマサラダ	たぬきそば 蓮根こんにやく煮 南瓜パバロア	千草焼き 白菜の煮物 鯛味噌
3/13(火)	五目信田煮 卵の花	魚のおろし煮 刻み昆布の煮物 ポン酢和え	すき焼き風煮 薩摩芋のレモン煮 和え物
3/14(水)	サンマの昆布煮 煮浸し	鶏飯 海老シュウマイ 毎ミルクプリン	ツナボトフ いんげんの金平 大豆サラダ
3/15(木)	卵とじ おかつ和え	しめじご飯 擬製豆腐 南瓜の小倉煮	タラの利休煮 ぜんまいの炒り煮 ずんだ和え
3/16(金)	納豆 揚げ茄子煮	魚の竜田揚げ 里芋の柚子味噌煮 かきや和え	ウインナーソテー ひじきの煮物 かきや和え
3/17(土)	じゃが芋の金平 ちくわの和え物	ハヤシライス たらこスパゲティ りんごのコンポート	麦とろご飯 筑前煮 エビと春雨の炒め煮
3/18(日)	はんぺんの煮物 ゆかり和え	菜飯 ブリの照り焼き 五色金平	吉野煮 カレー炒め マカロニサラダ
3/19(月)	二色パン オムレツ ツナサラダ	鶏の甘酢あんかけ 野菜のトマト煮 フレッシュサラダ	魚のマヨソース焼き 根菜の煮物 フルーツ
3/20(火)	サンマの生姜煮 胡麻和え	とんかつ 厚揚げの甘辛煮 漬物	アジの胡麻味噌焼き 青菜の和え物 煮豆
3/21(水)	肉団子のスープ煮 ひじきの煮物	カレイの煮付け 筍の土佐煮 和え物	スタミナ炒め 煮浸し 海苔佃煮
3/22(木)	里芋のそぼろ煮 白菜の梅和え	醤油ラーメン 磯辺揚げ ムース	メバルの西京焼き 青菜のソテー フルーツ
3/23(金)	豆腐真丈 和風サラダ	親子焼き 豆腐の野菜あんかけ タラモサラダ	鶏と野菜の煮物 たらこ炒め 法蓮草のお浸し
3/24(土)	柚子おろし肉団子 塩昆布和え	ゆかりご飯 魚の葱味噌焼き 含め煮	鶏の梅照り焼き ピーマンじゃこ炒め 漬物
3/25(日)	納豆 煮浸し	八宝菜 麻婆春雨 いんげんの胡麻和え	五目煮 大根の千切り炒め 和え物

日付	朝	昼	夕
3/26(月)	カニ高野豆腐煮 辛子とえ	ピリ辛野菜炒め ぜんまい炒り煮 海藻サラダ	スペイン風オムレツ 花野菜サラダ 鯛味噌
3/27(火)	はんぺんバター焼き 中華和え	揚げ魚の甘辛煮 中華風炒め 和風マカロニサラダ	麦とろご飯 カレー肉団じゃが ごぼうの土佐煮
3/28(水)	厚焼き卵 白菜の煮浸し	セレクトメニュー A. カレーツナピラフ B. カレーうどん・そば	赤魚の煮付け 胡麻醤油和え 煮豆
3/29(木)	鶏そぼろ信田 オクラの和え物	鶏と野菜のワイン煮 ナポリタン サラダ	柳川風煮 きのこベーコンソテー 昆布佃煮
3/30(金)	厚揚げ煮 お浸し	ピピン丼 シュウマイ 漬物	鶏の治部煮 若竹煮 ザーサイ
3/31(土)	ソーセージソテー 梅おかつ和え	魚のムニエル 南瓜のそぼろ煮 シーザーサラダ	豚の香味焼き 五目煮豆 柚子和え
4/1(日)	柚子おろし肉団子 胡麻和え	鶏の照り焼き マカロニソテー 南瓜サラダ	煮魚 大根の千切り炒め 練り梅
4/2(月)	お魚さつまの煮物 金平ごぼう	三色丼 あんかけ豆腐 和え物	しぐれ煮 ピーマンじゃこ炒め 生姜醤油和え
4/3(火)	アジの塩焼き 白和え	豚のブロック炒め ぜんまい炒り煮 フルーツ	ポテト入りつくね 煮浸し フルーツ
4/4(水)	納豆 桜エビのお浸し	野菜天ぷらそば ふきと筍の煮物 毎パバロア	魚の味噌煮 切り昆布の煮物 酢の物
4/5(木)	里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物	わかめご飯 魚の照り焼き 炒め煮	鶏の胡麻焼き なめ茸和え 煮豆
4/6(金)	ロールパン オムレツ 野菜の洋風煮	擬製豆腐 高菜炒め 野菜サラダ	いんげん肉巻き 揚げ茄子 柚子和え
4/7(土)	野菜角煮の煮物 煮浸し	ポークカレー チーズ入りサラダ フルーツ	柳川風煮 野菜のトマト煮 ちくわの和え物
4/8(日)	一塩鮭 海苔和え	サバの塩焼き シュウマイ 春雨サラダ	すき焼き風煮 中華炒め 梅おかつ和え
4/9(月)	豆乳まる揚げ 大根と昆布の煮物	チキンはちみつ焼 たらこ炒め チヨレギサラダ	魚のマヨ焼き 茄子の肉味噌かけ ポン酢和え

※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きます。都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

セレクトメニュー



2月のセレクトメニューは
 A. マーボー丼
 B. 親子うどん・そば でした。
 皆さん迷いながら選び、どちらも美味し
 いと好評でした。

松花堂弁当



2月18日は松花堂弁当でした。
 かやご飯、西京焼き、田舎煮等を美味
 しく頂きました。

今月は「キャベツ」についてです。

ブロッコリーと同じ仲間であブラナ科の野菜です。キャベツには風邪予防に効果があるビタミンCや血液凝固促進に効果があるビタミンK、また葉の名前にもあるキャベジンと呼ばれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは胃や十二指腸潰瘍の予防に高い効果があるそうです。キャベツは収穫時期で種類が分かれており、これからの時期がおいしい「春キャベツ」、夏に高原地で収穫される「夏キャベツ」、冬に収穫される「寒玉キャベツ」の3種類で旬が変わってきます。春キャベツは葉がやわらかいのでサラダや漬物に、寒玉キャベツは歯触りが硬く加熱しても煮崩れをしないので煮込み料理におすすめです。旬の野菜を食べて元気に過ごしたいですね。

管理栄養士 藤田 諭子

<お願い> 感染症の予防対策として、ご面会の方々に手洗い・うがいの実施とマスクの着用をお願いします。また、風邪症状のある方のご面会を控えていただきたく思います。ご協力のほどよろしくお願い致します。