

新年明けましておめでとうございます。昨年にご家族の皆様のご協力のもと、充実した一年を送ることができました。本年も昨年同様、皆様が穏やかで快適な日々が送れるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

12月より茨城県でもインフルエンザの流行時期に入りましたので、より一層皆様の体調管理に注意しております。ご面会の際は手洗い・うがいのご協力をお願い致します。



クリスマス会

25日(火)に地域交流ホールにて、クリスマス会を行いました。今年はサンタクロースとトナカイが高萩聖孝園を訪れ、皆様にクリスマスプレゼントを持って来てくれました。お一人お一人に合わせて選んだプレゼントを贈られ、一緒に写真を撮ったりと楽しい時間を過ごすことができました。

昼食はホールを使ったバイキング形式で、魚のフライや三種の味のサンドイッチ、スパニッシュオムレツ等のパーティメニューを召し上がり、「これ、おいしいよ!」「今日はたくさん食べようかな」との声が聞かれました。

午後のおやつで、クリスマスケーキを美味しく頂きました。



デイサービスセンター

22日(土)に松岡中学校吹奏楽部による、毎年恒例の演奏会を行いました。20名ほどの生徒さんが、皆様も知っている懐かしい歌を演奏してくれて、「とても素晴らしかった!」「なかなか聞けないから今日はとても楽しかった〜!!」と笑顔で喜んでいました。

24日(月)、25日(火)にクリスマス会を行いました。着ぐるみを着たり仮装をした職員によるマジックショーや、歌や踊りを見て大爆笑! 毎回ご好評をいただくプレゼントは靴下を贈らせていただき、笑い声が絶えない一日となりました。

26日(水)に年越しそば作りを行いました。野菜類を切って頂き、それを合わせて皆様の目の前でかき揚げにしておそばにのせ、昼食時に一緒にお出ししました。「温かくて美味しいねえ」「かき揚げがおいしい!!」等の声が聞かれました。

29日(土)に忘年会を行いました。今年最後の利用日に、一年を振り返って頂きました。「今年はいい年だったよ」「来年も元気にいい年にしたいね」等の声が聞かれ、笑顔が沢山見られました。皆様のお陰で私たち職員も楽しく過ごすことが出来ました。2019年もどうぞ、よろしくお願い致します。

<お願い> 感染症の流行る時期になってきました。当園では感染の予防のため、ご面会の方々に手洗い・うがいの実施、マスクの着用をお願いしております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

今月の行事予定

1/1 (火) 新年会

随時、各ユニットにて誕生会を開催

年賀状作り

18日(火)に四の丸にて年賀状作りを行いました。作成した年賀状はその後投函するため、筆ペンやスタンプ、シールを使いながら思い思いに作成していました。家族や友人、昔の仲間の事を思い浮かべながら、「孫に出すんだ」「私は夫に書いてみるかな」等と話しながら楽しまれていました。



ピザ作り

23日(日)に三の丸にてピザ作りを行いました。手作りのピザ生地を皆様に伸ばしていただき、その上にトマトソースや玉ねぎ、コーンといったトッピングを選んで載せていきます。焼き上がると「いい匂いがする〜」「ピザなんて食べたことないから楽しみ!」等と満面の笑顔でべろり!



今月の行事予定

1月4日.5日.7日 (金・土・月) 書初め

1月9日 (水) 新年会

1月23日 (水) 煮込みうどん作り

1月24日 (木) 寄せ鍋作り

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

(1/10~2/9まで)

日付	朝	昼	夕
1/10 (木)	はんぺんの煮物 カニカマ和え	カツカレー マカロニサラダ チョコババロア	ホッケの塩焼き 青梗菜の胡麻ソテー ずんだ和え
1/11 (金)	ニラ玉 竹の子の土佐煮	おろしハンバーグ 小松菜のソテー もやしサラダ	タラ香草焼き 田楽 胡麻昆布
1/12 (土)	サンマの蒲焼き キャベツの和え物	けんちんそば ぜんまいの炒り煮 コーヒーズリー	あぶ卵とじ 中華炒め 煮豆
1/13 (日)	豆乳まる揚げ 辛子和え	タンドリーチキン 大豆のトマト煮 フレンチサラダ	南部焼き しらたきの金平 和え物
1/14 (月)	じゃが芋の炒め煮 和風サラダ	揚げ魚の甘辛煮 エビ団子の煮物 ピーナッツ和え	豚のすり胡麻焼き 吹き寄せ野菜 サラダ
1/15 (火)	納豆 切干大根の白和え	梅ちりめんご飯 魚のもろみ焼き がんもの煮物	鶏の中華風照り焼き 白菜のクリーム煮 海苔佃煮
1/16 (水)	コンソメ煮 オクラのおかか和え	はんぺんチーズフライ 卵豆腐のあんかけ ナムル	麦とろご飯 五目豆腐 かぼちゃの小倉煮
1/17 (木)	大根と昆布の煮物 なめ茸和え	カレイの煮付け 里芋の柚子味噌煮 土佐和え	鶏のトマト煮 ニラ玉炒め 昆布佃煮
1/18 (金)	二色パン スクランブルエッグ コーンサラダ	ハヤシライス ポテトサラダ 桃ヨーグルト	チンジャオロース カリフラワーの中華煮 漬物
1/19 (土)	味付け肉団子 しらす和え	魚の七味照り焼き 切干大根の炒め煮 野菜サラダ	厚揚げと白菜の煮物 ケチャップ炒め フルーツ
1/20 (日)	ウインナーソテー 煮浸し	わかめご飯 鶏のパプリカ焼き さつま揚げの煮物	赤魚の生姜煮 ツナ和え 煮豆
1/21 (月)	卵とじ おからサラダ	擬製豆腐 アスパラバターソテー 南瓜サラダ	魚のピザ焼き マカロニのスープ煮 練梅
1/22 (火)	サンマのおろし煮 磯辺和え	焼肉風 ジャーマンポテト フルーツ	鯖の赤味噌焼き 五目豆煮豆 漬物
1/23 (水)	がんもの旨煮 ゆかり和え	野菜塩タンメン シュウマイ 黒ゴマプリン	金平入り鶏つくね いんげんソテー 水菜サラダ
1/24 (木)	納豆 切干大根の煮物	三色丼 田舎煮 カニ風味サラダ	野菜ソース炒め 和え物 煮浸し
1/25 (金)	肉団子の野菜煮 なめ茸和え	ひじきご飯 魚の胡麻味噌焼き ツナ大根煮	吉野煮 ベーコンソテー 鯛味噌

セレクトメニュー



12月のセレクトメニューは
A、中華丼
B、味噌煮込み風うどん・そば
皆さん迷いながら選び、どちらも美味しいと好評でした。



12月16日は松花堂弁当でした。
ゆかりご飯、魚の葱味噌焼き、炊き合わせ等を美味しく頂きました。

日付	朝	昼	夕
1/26 (土)	五目信田煮 ほうれん草の白和え	和風ミートローフ 炊き合わせ ハリハリ漬け風	かに玉あんかけ 花野菜のコンソメ煮 生姜和え
1/27 (日)	厚焼き卵 マグロフレーク和え	鮭のムニエルきのこソース じゃが芋の金平 胡麻和え	鶏の梅肉焼き 厚揚げの高菜炒め フルーツ
1/28 (月)	はんぺんバター焼き 野菜と大豆の煮物	アジの南蛮漬け キャベツの旨煮 バスタサラダ	麦とろご飯 魚の磯辺焼き じゃこ炒め
1/29 (火)	肉団子の土佐煮 お浸し	セレクトメニュー A、五目チャーハン B、鶏南蛮うどん・そば	豆腐チャンプルー 揚げ出し茄子 フルーツ
1/30 (水)	カニ高野豆腐煮 ひじきの煮物	ドライカレー 和え物 フルーツ	炒り鶏 薩摩芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し
1/31 (木)	アジの塩焼き 青菜ソテー	白身魚のフライ ポークビーンズ 春雨サラダ	豚の味噌炒め 厚揚げの煮物 昆布佃煮
2/1 (金)	肉団子の旨煮 金平ごぼう	揚げ魚の甘辛煮 水餃子 菜種和え	しぐれ煮 じゃがいものたらこ炒め 和え物
2/2 (土)	二色パン オムレツ コンソメ煮	メンチカツ 含め煮 春雨の和え物	オイスター炒め ぜんまいの炒り煮 辛子和え
2/3 (日)	いわしの生姜煮 割干し大根の和え物	照り焼きハンバーグ いんげんの金平 マカロニ和風サラダ	厚揚げの野菜炒め 蓮根こんにやく煮 柚子和え
2/4 (月)	はんぺんの卵とじ カニカマサラダ	タラのムニエル ジャーマンポテト 豆腐サラダ	赤魚の生姜煮 ごぼうの味噌マヨ炒め 漬物
2/5 (火)	にしんの甘露煮 ゆかり和え	菜飯 チキンはちみつ焼き 薩摩芋のレモン煮	麦とろご飯 玉子焼き和風あんかけ ピーマンじゃこ炒め
2/6 (水)	ニラ玉 辛子和え	チキンカレー ミモザサラダ バインヨーグルト	魚の味噌煮 青菜のソテー 煮豆
2/7 (木)	ちくわの土佐煮 梅肉和え	千草焼き 華風和え 漬物	豚の胡麻焼き 大根の煮物 ずんだ和え
2/8 (金)	納豆 おからサラダ	味噌ラーメン シュウマイ カスタードプリン	鶏のピザ焼き いんげんソテー 練梅
2/9 (土)	さつま揚げの煮物 小松菜のお浸し	山菜おこわ サバの味噌煮 南瓜サラダ	鶏と野菜の煮物 豆腐田楽 とろろ和え

※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。

今月は「キャベツ」についてです。

一年中店頭で見かける野菜ですが、今の時期は冬キャベツの旬です。風邪の予防や疲労回復に作用するビタミンCが豊富に含まれており、大きめの葉2〜3枚食べると一日の必要量をカバーできます。また胃壁の粘膜を丈夫にして、胃や十二指腸の潰瘍発生を抑制するはたらきのある、キャベツ由来の成分ビタミンU（キャベジン）も含まれています。外葉の緑色が濃いものを選んでください。今の時期のキャベツの表面が紫がかっている場合がありますが、これは露地の寒さにあたってため、甘みがあっておいしいです。サラダや炒め物、味噌汁といろいろなメニューでお出ししています。