

11月、秋が一段と深まり聖孝園周辺は色鮮やかな紅葉が一面に広がりました。心地良い気候の中お散歩に出かけ、新鮮な空気と秋の風景を満喫しました。12月に入り寒い日が続くようになりました。外へ出ればクリスマスモードも高まり、とても華やかです。聖孝園でもクリスマスの飾りつけをし、クリスマス会・新年会に向けて準備を進めています。皆様が良いお年を迎えられますようお祈り申し上げます。



特 養

「寿司パーティー」

11月15日、皆様お楽しみの毎年恒例行事「寿司パーティー」を開催しました！今年も職人さんに新鮮なネタを目の前で握っていただきました。マグロ・サーモン・エビ・いなりなどの王道ネタの他に、今年皆様の注目を集めたのは「中トロ」でした！そして、「マグロもう一皿！」「わたしもお替わり！」と、お寿司を配る職員にはたくさんの方が声をかけ大盛況でした！豊富な種類のお寿司を目で見て楽しみ、存分に味わい、大満足のひと時となりました。来年も楽しみにしていただいね♪



<12月の予定>

- 18日(日)誕生会
- 23日(金)クリスマス会
- 28日(水)もちつき

グループホーム

「紅葉狩り」

11月17日、高原の田所農園へ紅葉狩りに行ってきました。到着するまでの車窓からも色とりどりの紅葉がみられ、移り変わる景色をみる度に感激されていました。田所農園に到着すると、紅葉した木々がキラキラと輝き、「わあー綺麗だね。」「素晴らしい景色だね。」と景色をしみじみと眺めていらっしました。また、農園で採れたミニキウイフルーツを試食させて頂き「おいしいね。もっと頂戴!」と散策で小腹の空いた入居者様に好評でした。その後、真っ赤なもみじをバックに記念撮影を行い、皆さんの素敵な笑顔が撮れました。澄んだ空気と美しい紅葉に癒され心も体もリフレッシュされた一日となりました♪



<12月の予定>

- 8日(木)新館誕生会
- 23日(金)クリスマス会
- 30日(金)そば打ち
- 31日(土)フラワーアレンジメント

デイサービス

「11月のデイサービスより」

紅葉の名所といえば聖孝園の紅葉が毎年見事な彩を見せてくれます！！11月15日、年に1度の寿司パーティーを開催しました。トマトや揚げナスの珍しいネタや中トロに鯛や甘えびなどを召し上がり、皆様笑顔で舌づつみをうっていました。また、おやつの中には甘いバナナクレープ♪寒い時にはシチューや鍋料理で温まっていただきました。お替りの声もあり、すぐに鍋は空っぽに！12月は更に寒くなり、ますます鍋が恋しい季節になりますね♪17日は秋祭りを開催しました。デイサービス職員一同、総出演！射的、ワニワニパニック、魚釣りゲームなどの屋台や職員ソーラン節でフィナーレを迎えました。12月の行事もお楽しみに！



<12月の予定>

- 15日(木)和風パフェパーティー
- 19日(月)～24日(土)クリスマス週間
- 20日(火)鍋パーティー
- 24日(土)クリスマスパーティー
- 28日(水)鍋パーティー
- 30日(金)年末ビンゴ大会

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。



12月10日(土)から1月9日(月)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
12/10(土)	二色パン ポトフ いんげんの和え物	鶏の唐揚げ 切り昆布と さつま芋の甘辛炒め りんご	麦とろご飯 あじのカレームニエル 炒り豆腐	26(月)	炒り卵 小松菜と じゃこのおかか炒め	ピーマンの肉詰め ピザポテト みかん	ぶりの生姜焼き いんげんピーナツ和え なめ茸
11(日)	納豆 切干大根炒め煮	さば竜田揚げ ひじきの煮物 マカロニサラダ	おろしそハンバーグ じゃが芋味噌揚げ わかめの生姜醤油和え	27(火)	さんまの甘露煮 野菜炒め	ロコモコ風井 大根サラダ パイ	あさりの柳川風 なす炒り うぐいす豆
12(月)	チャンプルー なめ茸和え	ビビンバ 温泉たまご 春雨サラダ	カレイの五目野菜あん 厚揚げと白菜の煮びたし 昆布豆	28(水)	肉団子の旨煮 ブロッコリーの 白ごま和え	わかめご飯 揚げ出し豆腐(オクラ、ナス) 切干大根の煮物 もやし中華和え	鮭のちゃんちゃん焼 南瓜のいとこ煮 舞茸バターソテー
13(火)	にしん甘露煮おろし 青菜と かにかまの辛し和え	ビーフカレーライス 大豆サラダ 桃ヨーグルト	スパニッシュオムレツ キャベツのピーナツ和え 白菜の漬物	29(木)	豆腐真丈の煮物 三色和え	さばの唐揚げおろしソース さつま芋と レーズンのサラダ 胡瓜の漬物(青かつぱ)	ミートローフ ビーンズサラダ 洋梨
14(水)	厚焼き卵 ツナとキャベツのソテー	赤魚の揚げ煮 ジャーマンポテト なすの漬物	チキンピカタ レンコンの金平 マンゴー	30(金)	二色パン オムレツ バターソテー	豚カツ煮 レンコンの金平 りんご	赤魚のねぎ味噌焼き ふきの甘露煮 昆布佃煮
15(木)	肉団子の柚子味 卵の花	けんちんうどん 南瓜のいとこ煮 オレンジ	鮭のムニエル ニラ玉 ほうれん草のくすみ和え	31(土)	納豆 ひじきの煮物	天ぷらそば 炒り豆腐 フルーツヨーグルト	ロールキャベツ(トマト) クリームシチュー 白菜の漬物
16(金)	大根のそぼろ煮 チンゲン菜の辛し和え	カレイの煮付 海藻サラダ キウイフルーツ	鶏のすっぽ煮 きのこバターソテー きゅうりの漬物	1/1(日)	がんも煮 紅白なます	赤飯 お節料理 雑煮	牛皿 里芋のゆずみそかけ 黒豆
17(土)	さんまの甘露煮 野菜炒め	エビカツ 南瓜のシチュー パンパンジー	肉じゃが ねぎぬた 黄桃	2(月)	ニラ玉 野菜大豆煮	五目散らし寿司 さばの梅味噌焼き 菜の花辛し和え	豚肉の生姜焼き なすの味噌炒め りんごのコンポート
18(日)	目玉焼き 金平ごぼう	赤魚の煮付 ふるふき大根 山芋サラダ	回鍋肉 ほうれん草胡麻和え 湯豆腐	3(火)	いなり煮 卵の花	麦めし 松風焼き 五目炒め とろろ	カレイの魚田 じゃが芋の金平 大根のゆかり和え
19(月)	納豆 花野菜 かに風味あんかけ	麻婆豆腐 青梗菜のマヨポン炒め 大学芋	かれの塩焼き 里芋と豚肉の炒め物 きのこのぼん酢和え	4(水)	炒り卵 ツナ和え	煮込みハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	ほっけの塩焼き 和風サラダ のり佃煮
20(火)	二色パン スクランブルエッグ バナナ	生姜ご飯 さばの味噌煮 ぜんまい炒め かぶの漬物	ゆで豚(胡麻だれ) なす炒り わかめの酢の物	5(木)	いわし甘露煮 キャベツ塩昆布和え	チキンカレーライス シーザーサラダ プリン	エビチリ ナムル なすの漬物
21(水)	いわし梅煮 切干大根の炒め煮	牛井 菜の花辛し和え みかん	卵焼きおろしソースがけ さつま芋のそぼろ煮 キャベツのうめマヨ和え	6(金)	納豆 キャベツと コンビーフのソ テー	チャーシュー麺 えびシウマイ キウイフルーツ	タラの味噌マヨ焼き じゃが芋と さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え
22(木)	五目信田煮 マグロフレーク和え	タンドリーチキン かぼちゃサラダ りんご	たらの香草パン粉焼き 揚げなすポン酢和え 昆布佃煮	7(土)	肉団子の黒酢あん 大根の柚子風味和え	七草粥 ぶり大根 豚とさつま芋の甘辛炒 め	焼き餃子 ごぼうサラダ みかん
23(金)	厚揚げ煮 小松菜の土佐和え	鮭のポテマヨ焼き 切り昆布の炒め煮 しば漬	* ☆クリスマス会 ☆ *	8(日)	中華あんかけ卵 もやしと ピーマンのソテー	チキン南蛮 タラコ炒め なめ茸和え	鮭の塩焼き 小松菜のお浸し しば漬
24(土)	温泉卵 切り干し大根の煮物	セレクトメニュー Aソースカツ丼 Bカレーうどん、そば	鶏のピザ焼き パンサンダー 甘夏みかん	9(月)	ちくわの土佐煮 野菜炒め	赤魚の煮魚 ひじきの煮物 バナナ	麻婆茄子 卵豆腐 金時豆
25(日)	納豆 エビつみれの煮物	クリームコロッケ ナポリタン ブロッコリーサラダ	豚キムチ炒め 豆腐のきのこあんかけ さつま芋のオレンジ煮	記載されている他に、御飯・味噌汁が付きまます。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。			

～いとこ煮って何？～

当園でも定番メニューのかぼちゃのいとこ煮ですが、時々「なんでいとこ煮っていうの？かぼちゃと小豆はいとこなの？」と聞かれたりします。なので、今回は「いとこ煮」についてご紹介します。

〇各地に色々な、いとこ煮がある！

いとこ煮とは、主に野菜や豆類で作る煮物のことです。地域により材料や調理法が異なります。とても多くの地域でそれぞれのいとこ煮があるため、一部のみご紹介いたします。

- ・茨城県...かぼちゃを醤油、砂糖、塩などの合わせ調味料で煮た中に、あらかじめ軟らかく煮ておいた小豆を加えたもの
- ・山口県萩市...昆布などのだし汁に砂糖・しょうゆ・塩で味を調え、あらかじめふつくと煮ておいた小豆、白玉団子、干しいたけ、かまぼこなどを煮たもの
- ・富山県...大根、人参、里芋、牛蒡、油揚げ、こんにやくなどを入れて煮た中に、前もって下煮しておいた小豆を加え、味噌、しょう油などで味つけたもの

〇由来

諸説あり、材料を煮えにくいものから追々煮ることから「おいおい」を「甥々」で甥同士はいとこであるからという説。野菜別にめいめに煮るから「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるからという説。野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説があるそうです。「いとこ煮」という名前イメージされる料理は各地で全く違う物であり、幅の広い料理でした。今月もメニューに入っていますので、甥々、姪々に調理します♪

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。

◎ 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、定期的にご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。