

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は皆様方のご支援とご協力のもと、充実した一年を過ごすことができましたことを心より御礼申し上げます。

本年もご利用者の皆様が安心して笑顔で過ごしていただけるよう、職員一同更なる感染予防対策の徹底に努力してまいりますので、今後とも皆様のご理解と協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

特養 <1月の予定> 1日(日)新年会 29日(日)誕生会



今年もよろしく  
お願い致します

1月10日(火)から2月9日(木)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
1/10 (火)	二色パン ソーセージソテー バナナ	クリームコロッケ 切り昆布の炒め煮 大学芋	鶏肉のピザ焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し	26 (木)	豚肉入り ソースソテー ゆず味噌和え	さばの塩焼き ふきと厚揚げの炒め煮 バナナ	干草焼き 南瓜のそぼろ煮 きゅうりの漬物
11 (水)	炒り卵 もやしの土佐和え	ポークカレーライス チーズ入りサラダ フルーツヨーグルト	さわらの西京焼き 南瓜のそぼろ煮 きゅうりの漬物	27 (金)	納豆 おかつ炒め	セレクトメニュー A五目きのこごはん B焼きそば Cバスタ(ミートソース)	味噌煮込み うどつきゅうりの酢の物 黄桃
12 (木)	高野豆腐の煮物 ほうれん草の ごま和え	赤魚の煮付 中華炒め 柚子大根	焼肉 さつま芋とりんごの甘煮 アスパラの ドレッシング和え	28 (土)	ニラ玉 白菜の煮浸し	鶏の唐揚げ 刻み芋のポン酢和え キウイフルーツ	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の干草あん しば漬
13 (金)	納豆 切干大根炒め煮	ビーマンの肉詰め 根菜のクリーム煮 コールスローサラダ	鮭のバター焼き マカロニサラダ みかん	29 (日)	鶏そぼろ 野菜のクリーム煮	ぶり大根 豚とさつま芋の甘辛煮 パイン	牛肉の山椒炒め 白菜と カニカマの土佐和え しその実漬
14 (土)	さばの生姜煮 白菜の梅和え	五目あんかけうどん 揚げなすぼん酢がけ バナナ	かに玉 筑前煮 しその実漬	30 (月)	二色パン スクランブルエッグ 洋風煮	クリームコロッケ ほうれん草のくるみ りんご	赤魚のねぎ味噌焼き 豆腐のきのこあんかけ 白菜のレモン和え
15 (日)	豆乳まる揚げ なめ茸和え	照り焼きチキン丼 菜の花の辛子あえ キウイフルーツ	ほっけの塩焼き 豆腐サラダ たいみそ	31 (火)	にしんの甘露煮 金平ごぼう	菜飯 すき焼き風 山芋サラダ 甘夏みかん	チンジャオロース 海老シューマイ 三色豆
16 (月)	厚焼卵 ピーマンソテー	白身魚フライ レモンソース ひじきの炒り煮 もみ漬	肉じゃが 麻婆春雨 青菜のごま和え	2/1 (水)	肉団子の黒酢あん 大根の柚子風味和え	*創立記念メニュー*	麦トコロ飯 たらの野菜ポン酢がけ なめ茸和え
17 (火)	いわし梅しそ煮 金平大根	ミートローフ ツナサラダ オレンジ	赤魚の煮魚 菜の花菜種和え 白いんげんの煮豆	2 (木)	納豆 ひじきの煮物	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草の白和え	デミグラスハンバーグ ナポリタン フルーツカクテル
18 (水)	温泉卵 野菜炒め	さばの竜田揚げ パンパンジー りんごのコンポート	ごぼうと牛肉の 甘辛炒め ポテトサラダ きゅうりの浅漬	3 (金)	目玉焼き バターソテー	太巻き・いなり いわしの蒲焼 大豆サラダ	ロールキャベツ(トマト) なすの味噌炒め ポテトサラダ
19 (木)	納豆 エビつみれの煮物	豚丼 和風サラダ パイン	鮭のゆであん焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	4 (土)	お魚ソーセージ炒め 香りと和え	酢豚 焼きビーフン みかん	さばの味噌煮 ニラ玉 金平ごぼう
20 (金)	二色パン オムレツ コンソメ煮	カレイのみぞれ煮 ピーマン和え かぶの漬物	肉豆腐 クリームシチュー 白桃	5 (日)	さんまの甘露煮 なすのそぼろ炒め	ドライカレー 野菜のキッシュ パインヨーグルト	えびのチリソース ぜんまい炒り煮 ふるふき大根
21 (土)	厚揚げ煮 キャベツと ピーマンのソテー	オムライス ほうれん草とコーンの バターソテー キウイフルーツ	ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐の味噌田楽	6 (月)	中華あんかけ玉子 ブロッコリーの ごま和え	揚げ赤魚の甘辛煮 里芋ごま味噌がけ さつま芋と りんごのレモン煮	鶏照り焼きおろしのせ 小松菜の煮浸し 金時煮豆
22 (日)	肉団子の旨煮 しらすおろし	あじ唐揚げ ねぎソース キャベツの塩昆布和え バナナ	回鍋肉 さつま芋のレモン煮 なめ茸	7 (火)	五目信田煮 じゃが芋の金平	タンドリーチキン マカロニサラダ キウイフルーツ	ツナオムレツ 南瓜サラダ 春菊のお浸し
23 (月)	五目卵焼き おろし添え 三色和え	八宝菜 卵豆腐 オレンジ	照り焼き豆腐ハンバーグ 含め煮 青菜としめじの柚香和え	8 (水)	納豆 里芋の含め煮	カレイの煮付 大根と生揚げの煮物 山芋ポン酢和え	和風ミートローフ ツナサラダ きざみたくあん
24 (火)	里芋のそぼろ煮 磯和え	カツカレー 中華サラダ プリン	カレイの塩焼き さつま揚げと 大根の煮物 うぐいす豆	9 (木)	肉団子の柚子味 もやしと ピーマンのソテー	味噌チャーシュー麺 焼き餃子 杏仁豆腐	鮭のマヨネーズ焼き 花野菜のクリーム煮 白菜の漬物
25 (水)	にしんの味噌煮 野菜炒め	麻婆豆腐 春雨の炒め物 りんご	鶏肉のトマト煮 じゃが芋の金平 白菜の漬物	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。			

グループホーム

「クリスマス会」「そば打ち」

12月25日、クリスマス会を行いました。〇×ゲーム、くじ引き、歌唱を楽しんだ後は、お待ちかねのプレゼントを受け取ると溢れんばかりの笑顔を見せてくださいました。

30日は、年末恒例の行事「そば打ち」を開催しました。こね鉢を使ってそば粉に水をなじませる「水回し」から始め、生地をこねる工程を順番に入居者様に体験していただきました。入居者様の中には、「昔よく家でやっていたよ」「この生地、水が足りなくて硬いわ」と慣れた手つきで、懐かしそうに話す方や「やってみると面白いね」「そばの良い香りがするね」など話しながら楽しそうに行っていました。出来上がったそばは職員が調理して美味しくいただきました。

新しい年もみんなで美味しいものをたくさん食べて、元気に過ごしていきたいと思います。



美味しいそばができました♪

<1月の予定> 1日(日)新年会 15日(日)本館初詣  
3日(火)本館誕生会 18日(水)新館初詣  
11日(水)本館誕生会 25日(水)本館誕生会

デイサービス

「12月のデイサービスより」

毎朝の送迎時、「本当に一年ってあっという間ですね！」の言葉から12月が始まりました。12月も具だくさんのシチューや鍋料理で心身共に温まり、皆様からは「とっても美味しい！」と、寒さも吹き飛ばすくらいの温かな笑顔が見られました。

24日のクリスマス会では、職員による手品ショーを披露した後ハンドベル演奏の音色に耳を傾け、最後はサンタさんからのプレゼントがありました！今年のプレゼントはいかがだったでしょうか？とても楽しいクリスマス会となりましたね。

デイサービス今年最後は、年忘れビンゴ大会で締めくくります。特賞を手にしたのは、誰でしょうか！？

今年も元気にデイサービスにお越しいただき本当にありがとうございました。今後も楽しい行事も盛りだくさん用意しておりますので来年もどうぞよろしくお願いいたします。



美味しい♪

年忘れビンゴ大会★

<1月の予定> 12日(木) フルーツどら焼きパーティー  
4日(水) 絵馬作り 16日(月) シチューパーティー  
6日(金) 初釜 17日(火) すき焼き鍋パーティー  
7日(土) けんちん汁パーティー 28日(土) ピザパーティー

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。



デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

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「長芋」についてご紹介します

☆栄養成分と効果

長芋の主成分はデンプンですが、デンプンの分解酵素であるジアスターゼを含むため、芋類の中では珍しく生食ができます。ジアスターゼには胃もたれを防ぐ効果があります。カリウムも多く含まれているため、体の中の余分な塩分の排出を促進し、高血圧予防に効果があります。また、水溶性食物繊維も不溶性食物繊維も含まれているため、食後の血糖値の上昇を穏やかにする作用や便秘の解消にも効果が期待できます。

☆上手な食べ方

ジアスターゼは熱に弱いので、生ですり下ろすか刻んで食べるのが良いです。皮をむくと酸化して変色するため、気になるかたは酢水に浸してください。加熱すると、火の入れ方によってサクサクしたりホクホクしたりと食感が変わっていき、旨味も変化していきます。すりおろしたものを加熱するとふわふわになったり切り方や加熱方法で味わいや食感が変わるため、色々な料理でアレンジが可能です。

山芋と呼ばれることもありますが、「山芋」という品種はなく、長芋やいちよう芋、つくね芋などが属している「ヤマノイモ科」に属しているイモ類を山芋と呼んでいます。地方によって呼び名も異なるそうです。

当園でも麦飯にとろろの組み合わせで提供すると、皆さん喜んで食べてくれています。色々な食べ方のある長芋なので、お好みの食べ方を是非見つけて下さい♪

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。