

梅のつぼみがほころび始め、春の訪れを感じる時期になりました。暖かさは増してはいますが、朝晩はまだ冷え込みます。気温や湿度の変化に注意しながら、入居者様・利用者様の衣類調節や加湿を十分に行い、体調管理に努めていきたいと思っております。ご家族の皆様も体調にはお気を付け下さい。

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！今年は数年ぶりに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(金)から4月9日(日)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
3/10(金)	二色パン スープ煮 バナナの ヨーグルト和え	サーモンのミルク煮 ポテトのトマト煮 アスパラサラダ	豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ 白菜のレモン和え	26(日)	お魚ソーセージ炒め 大根としらすのサラダ	牛肉の山椒炒め 切り昆布の煮物 りんご	ぶりの照り焼 金平大根 小松菜の辛子和え
11(土)	目玉焼き しらすおろし	ソースカツ丼 花野菜サラダ さつま芋と りんごの重ね煮	さわらの西京焼き 南瓜のいとこ煮 のり佃煮	27(月)	ニラ玉 じゃが芋の甘味噌がけ	ほっけの塩焼き 麻婆春雨 かぼちゃサラダ	麦トロご飯 炒り鶏 ハリハリ漬け
12(日)	肉団子の柚子味 山芋梅肉和え	赤魚の煮付 パンパンジー パイ	すき焼き風 揚げなすのポン酢がけ なめ茸和え	28(火)	納豆 揚げ茄子煮	セレクトメニュー Aチキンオムライス Bスパゲッティ	蒸し魚(カレイ) レモン風味 里芋のそぼろ煮 白桃
13(月)	カニの高野豆腐煮 キャベツの ピーナッツ和え	とんこつラーメン 焼き餃子 抹茶ババロア	ほっけの塩焼き じゃが芋の そぼろあんかけ マンゴー	29(水)	いわしおなか煮 焼きビーフン	回鍋肉 肉味噌豆腐 茄子の漬物	ツナオムレツ 肉と大根の炒め煮 鶏レバーの佃煮
14(火)	にしん味噌煮 五目卵の花	しそ巻き揚げ ひじきの炒め煮 オレンジ	あさりの柳川風 大学芋 しば漬	30(木)	二色パン ベーコンソテー 洋風煮	カツカレー おからサラダ ヨーグルト (いちごソース)	さわらのネギ味噌焼き 田舎煮 昆布佃煮
15(水)	厚焼卵 ほうれん草ごま和え	味噌煮込み スパゲッティサラダ 白菜の漬物	ブリ大根 キャベツの梅おなか和え 洋梨	31(金)	がんも煮 きのこおぼろ和え	さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 オレンジ	豚の生姜焼き 南瓜クリーム煮 菜の花の土佐和え
16(木)	いなり煮 切干大根の煮物	ミートローフ クリームシチュー 海藻サラダ	豆腐チャンプルー ピーマンとじゃこの炒め物 さつま芋のオレンジ煮	4/1(土)	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(金)	納豆 野菜ソテー	わかめご飯 さばの塩焼き ブロッコリーかにあんかけ 甘夏みかん	肉じゃが 切り昆布の煮物 白菜と ささみのポン酢和え	2(日)	炒り卵 おなか炒め	カレイの梅煮 高菜炒め パイ	和風ハンバーグ じゃが芋トマト煮 オクラおなか和え
18(土)	野菜角煮 三色和え	揚げ赤魚の甘辛煮 ふるふき大根 春菊の胡麻和え	チンジャオロース モロヘイヤの土佐和え 茄子の漬物	3(月)	納豆 五目卵の花	ピビンバ丼 チロレギサラダ 温泉卵	かに玉 冬瓜の煮物 わかめの酢の物
19(日)	さんま甘露煮おろし 金平牛蒡	麻婆豆腐 チンゲン菜と えびのソテー りんごのコンポート	鶏もも照焼きおろしのせ 中華炒め 白花豆	4(火)	二色パン スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え	八宝菜 ぜんまい炒め煮 モロヘイヤおなか和え	鮭の塩焼き 金平牛蒡 甘夏みかん
20(月)	二色パン オムレツ コンソメ煮	あじ唐揚げ葱ソース キャベツのくるみおろし バナナ	デミグラスハンバーグ 根菜のクリーム煮 白菜の漬物	5(水)	いわしごまみそ煮 野菜炒め	肉うどん 大豆サラダ バナナ	擬製豆腐 切り昆布の炒め煮 しば漬
21(火)	五目信田煮 青菜の生姜和え	ドライカレー ほうれん草のキッシュ いちご	スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ 小松菜のわさび和え	6(木)	肉じゃが 青菜の和え物	赤魚の甘酢あん パンパンジー とろろ芋	蒸し鶏の辛子味噌がけ 南瓜のえびあんかけ セロリの浅漬
22(水)	納豆 キャベツと ハムのソテー	カツ煮 ツナサラダ 大学芋	カレイのみぞれ煮 厚揚げの味噌マヨ焼き 金時煮豆	7(金)	さつま揚げの煮物 おろし和え	ポークカレー コールスローサラダ いよかん	タラの香草パン粉焼き ニラ玉 うぐいす豆
23(木)	肉団子の旨煮 オクラのおなか和え	とろろそば 千草焼き フルーツポンチ	牛すき煮 ポテトサラダ セロリと きゅうりのレモン酢	8(土)	豆腐ふわふわ揚げ 海苔和え	白身フライ レモンソース 筈とふきの土佐煮 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(金)	温泉卵 ひじきの煮物	海老とチンゲン菜の チリソース 舞茸バターソテー キウイフルーツ	鮭のちゃんちゃん焼き 牛蒡の土佐煮 五目豆	9(日)	納豆 ひじきの煮物	ピーマンの肉詰め ツナサラダ キウイフルーツ	赤魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 大学芋
25(土)	豚肉ソースソテー なめ茸和え	さばの竜田揚げ 切り干し大根炒め煮 山芋サラダ	焼肉 あさりの酢味噌和え しその実漬	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、節分の日に豆まきを行いました。入居者の皆様は福豆に見立てたお手玉を両手に握りしめ「鬼は～外！福は～内！」の掛け声とともに、鬼に扮した職員めがけて力強く投げました。落ちたお手玉を何度も拾っては「鬼は～外～！」と逃げる鬼に投げ、童心に帰って豆まきを楽しみました。最後はそんな鬼とも仲良く記念撮影！その後には節分にちなんで鬼の焼き印の入ったおやきをみんなで食べました。節分が過ぎると春が訪れます。「早く暖かくなるといいね」と、もうすぐやってくる春を皆様心待ちにされていました。

<3月の予定> 3日(金)ひな祭り 26日(日)誕生会



鬼は～外！

福は～内！

グループホーム

「お取り寄せ昼食会」

2月19日、お取り寄せ昼食会を行いました。今回は、ばんどう太郎北茨城店のうどんかそばを選ぶ天井セット弁当かつ丼セット弁当・ソースヒレかつ丼セット弁当の3種類からお好みの弁当を選んでいただきました。お店の方に麺はやわらかめに茹でてもらい、さらにこちらで鍋で煮込んで提供したので「うどんが食べやすくていいね」「ソースヒレかつも柔らかくて美味しかった」「もうお腹いっぱい。美味しかったから食べ過ぎた～」と入居者の半数の方はお弁当もうどんも完食され久しぶりに外食気分を味わいました。

来月も皆様に楽しんでいただける行事を計画していますのでお楽しみに！



久しぶりに外食気分！おいし～い！！

<3月の予定>

2日(木)新館誕生会
3日(金)ひな祭り
5日(日)本館誕生会
中旬 大型バスハイク

デイサービス

「2月のデイサービス」

鬼は～外！福は～内！の掛け声から2月のデイサービスは元気良く始まりました。鬼に扮した職員めがけて、豆ならぬお手玉で厄払いを行いました。節分が終われば立春ですが、まだまだ寒い日が続くので、皆様と寒中絵ハガキも作成しました。スイセンやモクレンの花は何色の絵具にしようかと悩みながら素敵な絵ハガキを作り上げました。

14日、年に一度のバレンタインデーは、チョコのつた美味しい手作りパフェを皆様に召し上がっていただきました。甘い香りに包まると幸せな気持ちになりますね。美味しいものはあつという間にお腹の中へ。目もお腹も大満足でした♡

3月は春のイベントを盛りだくさん計画しています！みんなでお楽しみ春を過ごしましょう！



<3月の予定>

2日(木)ひな祭り寿司パーティー
3日(金)ひな祭りパーティー
6日(月)春の制作大会
14日(火)ホワイトシチューパーティー
17日(金)フルーツサンドパーティー
25日(土)春の色紙作り

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。

健康食ワード「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の頭文字の語呂合わせです。今回はその7品目のご紹介をします。

これらの食材を使用することで栄養バランスの良い食生活になり、低脂肪でさらにビタミンやミネラルを含んでいるので、生活習慣病の予防に役立ちます。ぜひ「まごわやさしい」を意識して食材を選んでみてください！

- ま...まめ(豆類)
大豆、豆腐、高野豆腐、味噌など
- ご...ごま(種実類)
黒ゴマ、白ごま、ナッツなど
- わ...わかめ(海藻類)
わかめ、ひじき、昆布、海苔など
- や...やさい(野菜類)
緑黄色野菜、淡色野菜、根菜など
- さ...さかな(魚介類)
魚(特に小魚類がおススメ)、たこ、いかなど
- し...しいたけ(きのこ類)
しいたけ、えのき、舞茸、エリンギ、しめじなど
- い...いも(イモ類)
じゃが芋、さつま芋、里芋、長芋など

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

茨城県日立市十王町高原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。