

4月に入りましたがまだ肌寒い日が続いており、聖孝園の桜は例年より遅めの開花となりそうです。入居者様と職員も桜の開花を今か今かと心待ちにしております。現在聖孝園では、新型コロナウイルスの影響により引き続き面会制限をさせていただいております。ご家族の皆様方におかれましては感染拡大の防止についてご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。



4月10日(水)から5月9日(木)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
4/10(水)	二色パン ハムソテー バナナ	桜ご飯 ホッケの塩焼き 若竹煮	野菜オムレツ ビーフシチュー風 なすの漬物	25(木)	豚のソースステーキ なめ茸和え	セレクトメニュー Aエビピラフ B鶏南うどん、そば	親子煮 ほうれん草ポン酢和え みたらしさつま芋
11(木)	ツナじゃが もやしのナムル	麻婆豆腐 パンパンジー レンコン煮	カレイのムニエル ブロッコリーのカニ風味あんかけ 油菜のお浸し	26(金)	厚焼き玉子 ツナソテー	カツカレー 海藻サラダ 杏仁豆腐	麦とろご飯 カレイの五目あんかけ 漬物
12(金)	はんぺん卵とじ キャベツの梅和え	あじの南蛮漬け 切干大根の炒め煮 とろろ芋	和風ミートローフ 青菜の中華炒め 白桃	27(土)	いわしおかか煮おろし ピーナッツ和え	赤魚の唐揚げネギソース 生揚げと大根の煮物 キウイフルーツ	餃子 じゃが芋のそぼろ煮
13(土)	納豆 金平牛蒡	とんかつ ふきと厚揚げの炒め煮 花野菜サラダ	さばの味噌煮 ベーコンと白菜のソテー 酢の物	28(日)	肉じゃが なめ茸おろし	クリームコロッケ ほうれん草とベーコンの炒め物 りんごのコンポート	サバの塩焼き 中華炒め 湯豆腐
14(日)	いなり煮 なめ茸おろし	カレイの梅煮 炒り豆腐 白菜の漬物	牛肉の山椒炒め 茄子炒り りんご	29(月)	納豆 野菜炒め	鮭のちゃんちゃん焼き きのこ土佐煮 和風サラダ	鶏肉のピザ風焼き 春菊辛子和え 里芋の柚子味噌煮
15(月)	目玉焼き ほうれん草のごま和え	五目あんかけうどん 牛蒡サラダ あんみつ	赤魚の煮付け 青菜の炒め物 金時豆	30(火)	お魚ソーセージソテー いんげんの和え物	スパニッシュオムレツ 揚げ出し豆腐 きのおころしポン酢かけ	麻婆茄子 ナムル 黄桃
16(火)	鶏団子の中華煮 小松菜の煮浸し	メバルの幽庵焼き 揚げ茄子ポン酢かけ オレシジ	エビのチリソース さつま芋と豚肉の甘辛炒め 海苔佃煮	5/1(水)	にしん甘露煮 ピーマンとじゃこの炒め物	はんぺんチーズフライ 茄子のミートソースかけ オレシジ	ロールキャベツ 里芋の胡麻味噌煮 オクラおかか和え
17(水)	さんまの甘露煮 野菜炒め	ハヤシライス フレンチサラダ 抹茶ババロア	肉じゃが 卵豆腐 オクラおかか和え	2(木)	肉団子の黒酢あん ブロッコリーのごま和え	牛丼 ほうれん草なめ茸和え フルーツヨーグルト	ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 白菜のお浸し
18(木)	納豆 ひじき煮	豚カツ煮 金平大根 刻み芋	蒸しカレイのレモン煮 冬瓜の煮物 白菜のお浸し	3(金)	玉ねぎの卵寄せ 青梗菜わさび和え	鶏の唐揚げ 切り昆布炒め煮 酢味噌和え	ブリ大根 金平牛蒡 みかん
19(金)	温泉玉子 キャベツのピーマンソテー	煮込みハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ	チンジャオロース 海老サラダ 洋梨	4(土)	にら玉 みぞれ和え	鮭のポテマヨ和え ピーナッツ和え しば漬	和風おろしそハンバーグ さつま芋とりんごの甘煮 ハリハリ漬
20(土)	二色パン オムレツ コンソメ煮	筍ご飯 サバの塩焼き 南瓜のいとこ煮	鶏肉のはちみつ味噌焼き クリームシチュー ほうれん草ソテー	5(日)	納豆 おかか炒め	オムライス コールスローサラダ キウイフルーツ	カレイ煮付け 油菜の菜種和え 五目豆
21(日)	厚揚げ煮 しらすおろし	酢豚 中華サラダ バナナ	鮭のマヨネーズ焼き きのこ炒め 生姜醤油和え	6(月)	スクランブルエッグ ほうれん草バターソテー	サバ竜田揚げ さつま芋と豚肉の甘辛煮 なすの漬物	蒸し鶏の辛子味噌かけ ぜんまい炒め煮 フルーツカクテル
22(月)	肉団子旨煮 みぞれ和え	白身フライ タルタルソース いんげんのくるみ和え ブロッコリーのペペロン炒め	ポークチャップ さつま芋サラダ 春菊の土佐和え	7(火)	カニ高野豆腐煮 塩昆布和え	天ぷらそば 玉子サラダ コーヒゼリー	味噌煮込み 山芋サラダ 昆布佃煮
23(火)	アジ塩焼き キャベツの磯和え	味噌チャーシュー麺 餃子 ヨーグルト いちごソース	中華炒め あぶ玉とじ パイナップル	8(水)	いわし梅しそ煮 オクラおかか和え	ビーフカレー ツナサラダ オレシジ	カニ玉 おでん風煮 大豆サラダ
24(水)	納豆 金平牛蒡	ミートローフ 切り昆布炒め煮 シーザーサラダ	ブリの照り焼き 青梗菜とエビのソテー 甘夏みかん	9(木)	そぼろ煮 三色和え	照り焼きチキン ふきの土佐煮 メロン	たら香草パン粉焼き いんげんごま和え 白菜の漬物

特養 「ひなまつり」

3月3日、桃の節句にひなまつり行事を行いました。毎年恒例の顔出しパネルでお内裏様とお雛様になりきって記念撮影をパチリ♪おやつにはひなあられを食べて、一足早い春の訪れを感じていただきました。



<4月行事予定> 28日(日)誕生会

デイサービス 「3月のデイサービスより」

この度の新型コロナウイルス感染発生により、ご利用者様、ご家族様の皆様には、多大なるご心配とご迷惑をおかけしましたことを職員一同心よりお詫び申し上げます。今後も引き続き感染対策に努めてまいります。3月の行事は、ひな祭りを行いました。童心にかえり、男雛・女雛のふたりだけをお飾りする「新王飾り」を前に、甘酒とひなあられを召し上がりました。また、年度末ということでビンゴ大会を開催しました。特賞、一等賞など豪華景品を手に入れた方はどなたでしょうか!? 令和6年度もデイサービスを宜しくお願い致します。



<4月の予定>

- 4日(木) いなり寿司パーティー
- 9日(火) 桜パフェ
- 12日(金) マスクケース作り
- 13日(土) 松花堂弁当
- 24日(水) 春の運動会

ビンゴ大会★



グループホーム 「ひなまつり」「お楽しみ会」

3月3日、桃の節句にひなまつりを行いました。雛人形を飾り、着物を羽織ってお雛様のすまし顔で記念撮影。「久しぶりに着物を着て嬉しい」「若返ったかな?」と皆様、大喜びでした。21日にはお楽しみ会を行い施設内でお買い物を楽しんで頂きました。麩菓子やドーナツ、お饅頭、おせんべいなど数々の種類のおやつが並ぶと「あれも食べたいし、これも食べたい、悩んじゃう!」「甘いのが大好き!嬉しい!」と笑顔でお買い物を楽しまれておりました。お好みのおやつを沢山召し上がり、大変喜んでいただけました。来月も楽しい行事を計画していますので、皆さんで楽しみましょう。



<4月の予定>

- 8日(月) 大型バスハイク
- 10日(水) 本館 誕生会
- 20日(土) 本館 誕生会
- 28日(日) フラワーアレンジメント

デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

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。



今月は「わかめ」～豊富なミネラルが心身を活性化～

＊栄養成分と働き

わかめにはヨウ素、カルシウムなどのミネラルや食物繊維を豊富に含まれています。ヨウ素は体内の代謝を活性化して肥満を予防し、精神を安定させ、心身を活性化させる働きがあります。カルシウムは骨を丈夫にしたり、血圧の上昇を抑える効果があります。特有のぬめりのものは食物繊維のアルギン酸で、余計なコレステロールを排出し動脈硬化予防に有効です。また、フコイダン(食物繊維の一種)も含まれており、抗がん作用やコレステロール低下作用、血圧低下作用が期待できます。

＊選び方と保存方法

生わかめは緑色が濃く、つや、弾力があるもの。乾燥品はよく乾燥させてあり、表面につやのあるものを選んでください。塩蔵品はポリ袋に入れて野菜室で保存。乾燥品は乾燥剤を入れた密封容器に入れ、冷蔵所で保存してください。

＊上手な食べ方

わかめに含まれるヨウ素は油と一緒にとると吸収率が高まるので、味噌汁や酢の物にごま油を少々かけるのもおすすめです。

管理栄養士 江連 晴美

※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。



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。

◎ 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。