

新緑の青葉が眩しい季節を迎えました。聖孝園の食堂には大きな鯉のぼりが飾られ、悠々と泳ぐ姿に入居者の皆様も初夏の訪れを感じています。今年のゴールデンウィークは最大11日ということもあり、ゴールデンウィーク中にはたくさんのご家族様が聖孝園へ足を運んでくださいました。入居者の皆様も楽しいひとときを過ごすことができたのではないのでしょうか。面会は随時可能ですので、ぜひお越しいただけたらと思います。お待ちしております！



5月10日(土)か6月9日(月)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
5/10 (土)	はんぺんの煮物 小松菜のごま和え	豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の含め煮 水菜サラダ	ロールキャベツ アスパラバター醤油炒め みかん	26 (月)	さんまの甘露煮 しその実和え	おせれメニュー A味噌カツ Bエビフライ	魚の梅肉焼き 青菜と卵の炒め物 とろろ
11 (日)	温泉卵 おかかマヨ和え	豆腐ローフの和風あんかけ ふきのじやこ煮 オニオンサラダ	魚の胡麻味噌焼き ニラ炒め のり佃煮	27 (火)	納豆 ちくわの煮物	タラのマスタード焼き ジャーマンポテト マリネ風	野菜肉巻き 生姜炒め 桜大根
12 (月)	肉団子柚子風味 白菜の和え物	魚の梅照焼き ひじき煮 中華和え	鶏肉とキャベツの生姜煮 かぼちゃ小倉煮 ハリハリサラダ	28 (水)	白菜の中華煮 なめ茸和え	チンジャオロース ナムル 杏仁豆腐	魚の生姜焼き 厚揚げ甘辛煮 しらす和え
13 (火)	高野豆腐煮 胡麻サラダ	鶏の南蛮漬け 蓮根金平 ブルーヨーグルト	魚の柚子あんかけ 五目卵の花 菜の花辛し和え	29 (木)	二色パン オムレツ アスパラサラダ	魚の菜種焼き ふきと厚揚げの煮物 もずく酢	鶏つくね ごぼう土佐煮 金時豆
14 (水)	納豆 根菜煮	ポークカレー ポテトサラダ オレンジ	豚肉のおろし炒め ぜんまい炒り煮 白桃	30 (金)	信田煮 白和え	かき揚げそば 筍と切干大根の金平 オレンジ	ブリの照り焼き ザーサイ炒め 白桃
15 (木)	中華あんかけ玉子 ナムル	山菜とろろうどん シウマイ いんげん胡麻和え	アジの照り焼き じゃがいも金平 ポン酢和え	31 (土)	五目卵焼き ひじき煮	魚の治部煮 五目卵の花 酢の物	焼肉風 ごぼうサラダ たいみそ
16 (金)	二色パン ミニハンバーグ フロッコリーサラダ	ブリ大根 野菜ソテー パパロア	千草焼き なべしぎ 生姜醤油和え	6/1 (日)	鮭の塩焼き 胡麻サラダ	肉団子の酢豚風 ニラ玉 春雨サラダ	魚の磯部焼き 生揚げの高菜炒め 切干の白和え
17 (土)	がんもの煮物 白和え	肉団子の酢豚風 根菜煮物 パンサンスー	魚のしそ胡麻焼き かぶのうすくず煮 ツナ和え	2 (月)	ウインナー モロヘイヤのお浸し	魚の梅煮 かぶの和風あん 大玉サラダ	鶏肉くわ焼き ごぼうと里芋の味噌煮 黄桃
18 (日)	スクランブルエッグ フレンチサラダ	回鍋肉 切干大根煮 さつま芋サラダ	魚の西京焼き 揚げなす うめびしお	3 (火)	がんもの煮物 なめ茸和え	チキンクリーム煮 マリネ 紫陽花風ゼリー	メバルの煮付 塩炒め のり佃煮
19 (月)	納豆 野菜角煮	赤魚の塩焼き 竹輪と大根の炒め煮 ひじきの胡麻味噌和え	餃子の五目甘酢あん しらたきのたらこ炒め フルーツカクテル	4 (水)	あんかけ玉子 中華サラダ	肉そば 茄子の煮浸し バナナ	あじの塩焼き フロッコリーオイスター炒め 酢の物
20 (火)	ミートボール カニ風味サラダ	わかめご飯 豚冷しゃぶ風 蓮根こんにゃく煮 かやく和え	さばの味噌煮 もやし炒め わさび和え	5 (木)	ハムソテー オクラおかか和え	タラの和風タルタルソース 五目市着の煮物 ポン酢和え	焼肉塩だれ炒め ひじき煮 卵豆腐
21 (水)	野菜卵とじ 梅和え	鮭のムニエル ラタトゥイユ ヨーグルトいちごソース	鶏もろみ焼き とろろ 胡麻和え	6 (金)	納豆 小松菜のじゃこ和え	八宝菜 シウマイ オレンジ	幽庵焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物
22 (木)	豚ひき肉の炒め煮 お浸し	コロッセ 豆腐サラダ バナナ	魚の煮付 土佐酢和え のり佃煮	7 (土)	ソースソテー 和風サラダ	さばの味噌煮 たらこ炒め ピーナッツ和え	鶏の利久煮 炒り豆腐 しば漬
23 (金)	信田煮 しそマヨ和え	チキンカレー フレンチサラダ コーヒゼリー	しぐれ煮 野菜シウマイ 昆布豆	8 (日)	いわしの生姜煮 青菜のお浸し	鶏の唐揚げネギソース 炊き合わせ 菜の花辛し和え	鱈の西京焼き ビーフソテー とろろ
24 (土)	目玉焼き ゆかり和え	醤油ラーメン ニラ玉 マンゴー	魚の塩焼き じゃがいもの和風煮 からし和え	9 (月)	オムレツ カニ風味サラダ	あじの南蛮漬け 生姜炒め 胡麻和え	肉団子とかぶのコンソメ煮 蓮根金平 うめびしお
25 (日)	えび団子の煮物 塩昆布和え	おろしハンバーグ 若竹煮 ピーナッツ和え	豚しょうが焼き風 フロッコリーかにあんかけ 黄桃	※記載されている他に御飯と味噌汁が付きます。都合により献立が変更になる場合もございます。ご了承ください。			

特養 『お花見会(パノラマ公園)』

4月5日、6日、7日と3日間に分かれて毎年恒例のお花見会を開催しました。今年度よりご家族様も参加いただき、久しぶりに皆様一緒にパノラマ公園内を散策する事が出来ました。見頃より少し早い段階で「ちょっと早かったかな？」という気持ちもありましたが、少しずつ咲き始めている桜の様子がかげえました。「綺麗に咲いているね」と入居者様とご家族様も笑顔で話されており、職員一同開催することが出来て良かったと感じました。開催にあたり、感染対策等にご協力・ご理解いただきありがとうございました。



<5月の予定> 20日(火)おやつバイキング 25日(日)誕生会

グループホーム 『園内散歩』『フラワーアレンジメント』

春といえば桜の季節。散歩をしながら園内のしだれ桜を見に行き記念撮影をしました。皆様「綺麗だねえ」と降りそそぐ様な桜の花にみとれていました。昼食には、お花見弁当をいただき「綺麗なお弁当!」と嬉しそうに召し上がっていました。4月29日はフラワーアレンジメントを行いました。春らしい色とりどりのお花が届き、楽しみながら、個性豊かにそれぞれの作品を仕上げていきました。ご自分で生けたお花を眺めながら「素敵に出来たね」と笑顔で話されておりました。



<5月の予定> 11日(日)母の日 20日(火)新館たかはら自然塾昼食会
18日(日)本館十王ダム散策 22日(木)本館たかはら自然塾昼食会
19日(月)新館誕生会 28日(水)新館十王ダム散策

デイサービス 『4月のデイサービス』

待ちに待った春の訪れ。桜の花は、例年になく長持ちしてくれました。パノラマ公園や十王ダム、当園のしだれ桜など、各所で桜の花を見る事が出来ました！花見にあやかり、松花堂弁当や桜餅パーティー、桜パフェパーティーなど季節の味を堪能し、お腹も大満足。松花堂弁当では、色鮮やかな食事をあつという間に完食され、「いつもより更に美味しいね」と声がありました。また、身体を動かす事も大事！ということで、18日には春の運動会を開催しました。玉入れや輪回し、借り物競争など、どの種目も大盛り上がりでした。24日はおやつパーティーを開催し、職員お手製のゼリーや杏仁豆腐、チョココーンなどビュッフェ式に召し上がり大盛況でした！来月も楽しい行事を予定しています。是非デイサービスをご利用ください♪



<5月の予定> 10日(土)母の日 16日(金)ピザパーティー
20日(火)たかはら自然塾昼食ツアー 22日(木)クリームあんみつパーティー

今月は「鶏肉」です ～淡泊で消化が良く食べやすいたんぱく質源～

管理栄養士 江連 晴美
栄養成分と働き
鶏肉は、やわらかな肉質で牛肉や豚肉に比べて消化が良いため子どもや高齢者におすすめです。良質なたんぱく質が豊富に含まれており、アミノ酸のバランスがよく、筋肉を作ったり、抵抗力を高めます。エネルギーの代謝を促進するビタミンB群やビタミンKも多く、疲労回復に有効です。
選び方
ピンク色で弾力があり、締まっているものを選んでください。臭みがあるものは避けてください。
上手な食べ方
皮の部分に脂肪が多いので、皮を取り除けばエネルギーやコレステロールが抑えられます。骨付き肉はコラーゲンが多く、ビタミンCの豊富な野菜と摂ると美肌効果がアップします。身近な食材で料理の幅も広いので、是非食卓に取り入れてください♪

デイサービスセンター 1日無料体験・見学受付中!!

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。



◎ 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。

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・ご相談受けしております