吾亦紅デイサービス便り

5月号 (May)
2020
Vol.2

風薫る清々しい季節となりました。

広い青空に鯉のぼりが元気よく泳いでいるのを目にします。

5月初めには、二十四節気のひとつ「立夏」を迎え、一日一日と日差しが眩しさが感じられます。

『卯の花の匂う垣根に　ホトトギス　早も来鳴きて　忍音もらす　夏は来ぬ』

初夏に白い花を咲かせるウツギの香り、ホトトギスの鳴き声、田植えの風景、少しずつ夏を迎える準備が出来ていますね。

今月も、今ならではの季節を楽しみながら吾亦紅で元気に過ごしましょう！

今月の運動 靴みがき体操

指先を使って手作りおやつに参加しよう！

指先を器用に動かす運動のご紹介です。日常でも、お箸やスプーンを使う時にも役立ちますよ。

ちなみに、「手作りおやつ」は、三か月に一回企画していますので、皆さん楽しみに今から指先を鍛えておいてくださいね！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					キックボウリング	絵スチャーゲーム
3	4	5	6	7	8	9
お楽しみ	お楽しみ	後ろ向き玉入れ	ライトゴルフ	お手玉回し	輪っか回し	誕生会
10	11	12	13	14	15	16
お楽しみ	ボウリング	的当てゲーム	バランスゲーム	キックボウリング	誕生会	お楽しみ
17	18	19	20	21	22	23
お楽しみ	缶ころがし	お楽しみ	手作りおやつ（どんどん焼き）		お楽しみ	後ろ向き玉入れ
24/31	25	26	27	28	29	30
お楽しみ	バランスゲーム	ライトゴルフ	お楽しみ		10秒ゲーム	お手玉投げ

「どんどん焼き」をどんどん作ろう！

今月は手作りおやつで「どんどん焼き」を作ります！

どんどん焼きは、東京が発祥で昭和初期に作られたと言われています。

今では、各地で様々な形や味で作られています。縁日の屋台でも、見たことがある方もいらっしゃるかもしれませんね。

今回は、しょうゆ味・ソース味をご用意しましたので、お好みの味をどうぞ召し上がって下さい♪

今月の歌

♫茶摘み
♫夏は来ぬ

新人職員です 仲良くしてネ。

【介護職員】

（M・T）

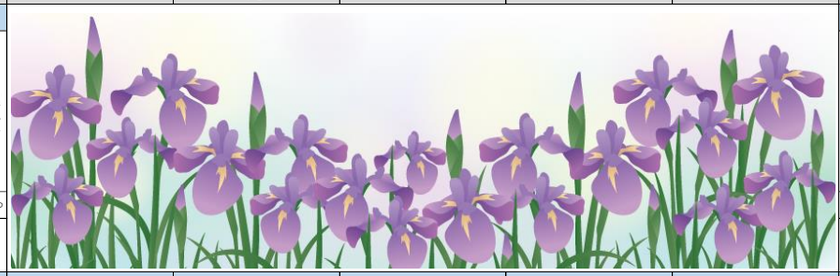
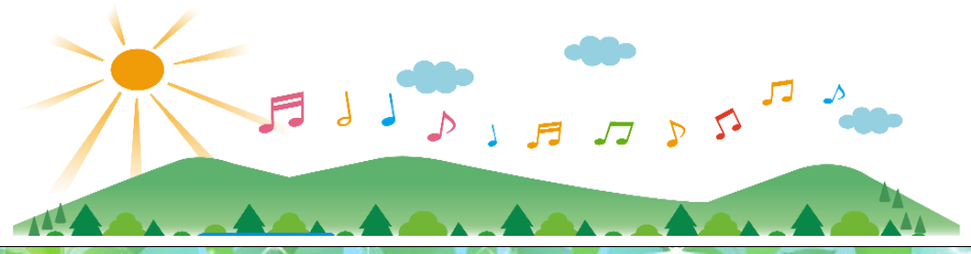
若いパワーで皆さんを元気にします。よろしくお願いします。

編集後記

先月号にて、わが家のつばめを紹介させていただきました。どこからともなく泥を運んではせっせと巣の補修作業をしております。卵はまだまだ先のようですが、ヒナが生まれるのを日々楽しみにしております。皆さんもぜひ、楽しみにしていること・お気に入りの景色など、この時期ならではの出来事を見つけて教えて下さいね！

副）編集長

5月の献立表　吾亦紅デイサービス



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
昼食						ごはん 豚の生姜焼き ひじきの煮物 かぶといんげんのゆかり和え 果物 味噌汁（かぼちゃ）	ごはん カジキのマスタード焼き 青菜まいたけ煮 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁（キャベツ）
おやつ						宇治抹茶ロールケーキ	クリームソーダゼリー
						749kcal 蛋白質 19.9g 脂質 33.5g 食塩 3.8g	539kcal 蛋白質 30.2g 脂質 12.3g 食塩 3.3g
	3	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 牛きのこ炒め ブロッコリーのカニあんかけ 山芋おろし 果物 味噌汁（豆腐）	ごはん アジフライ 五目豆 ザーサイサラダ 果物 味噌汁（なめこ）	中華粽 青椒肉絲 エビチリ シュウマイ＆春巻 サラダ 果物　卵スープ	ごはん サワラの照り焼き 山菜煮 ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（なす）	魚介塩ラーメン 焼き餃子 果物 ヤクルト	ごはん ほっけの塩焼き 竹輪の煮物 かぼちゃサラダ 果物 味噌汁（椎茸）	ハヤシライス 海鮮サラダ 果物 ミネストローネ
おやつ	リングドーナツチョコ	甘納豆	真鯉	シューエクレア	ばななくん	紅茶ケーキ	誕生会(ケーキ)
	579kcal 蛋白質 30.3g 脂質 10.8g 食塩 3.8g	591kcal 蛋白質 25.5g 脂質 9g 食塩 5g	601kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.7g 食塩 3.5g	540kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	513kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.3g 食塩 1.8g	586kcal 蛋白質 28g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	711kcal 蛋白質 23.2g 脂質 28.1g 食塩 2.5g
	10	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 鮭の照り焼き 里芋のあおさあんかけ 味付もずく 果物 味噌汁（舞茸）	肉汁うどん 梅と赤しその豆腐揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 白身魚とイタリア野菜のトマト焼 アスパラソテー きのこのマリネ 果物 味噌汁（小松菜）	焼き鳥丼 かぼちゃの煮物 果物 味噌汁（豆腐）	ごはん カニ玉 なすの油淋鶏ソース アボカドサラダ 果物 中華スープ	ごはん 豚肉の黒酢炒め風 高野豆腐含め煮 ひじきの梅和え 果物 味噌汁（大根）	ごはん 赤魚の生姜煮 ほうれん草とマッシュルームの炒 オクラの和え物 果物 味噌汁（キャベツ）
おやつ	ハートの想い	赤のカーネーション	やわらか味噌まんじゅう	厚切りチーズバウム	グレープゼリー	誕生会(ケーキ)	人形焼
	530kcal 蛋白質 27.9g 脂質 5.6g 食塩 2.9g	600kcal 蛋白質 20g 脂質 11.4g 食塩 5.2g	492kcal 蛋白質 26.4g 脂質 5.9g 食塩 2.3g	623kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	535kcal 蛋白 16.8g 脂質 17.8g 食塩 2.6g	758kcal 蛋白質 23.7g 脂質 31g 食塩 3.5g	537kcal 蛋白質 29.8g 脂質 7g 食塩 4.6g
	17	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 鶏の金山寺味噌焼き 白菜の煮浸し 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（長葱）	ごはん 鯖の照り焼き 里芋の煮物 酢味噌和え 果物 味噌汁（なめこ）	きのこそば とうもろこしの香ばし揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 蒸し鮭のクリームソース 野菜ソテー 山芋おろし 果物 味噌汁（なす）	カレーライス マカロニサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん カレイのみりん焼き 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え 果物 味噌汁（里芋）	ごはん 豚照り煮 大根の信田煮 ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（かぶ）
おやつ	ムーンライトケーキ	ミニたい焼き	あんドーナツ	プチケーキ（りんご）	しあわせ饅頭（黒ごま）	チョコクレープ	蜜焼きミルククケーキ
	651kcal 蛋白質 25.2g 脂質 23.5g 食塩 2.9g	584kcal 蛋白質 28.2g 脂質 12.1g 食塩 4.4g	526kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6.8g 食塩 3.6g	639kcal 蛋白質 29.5g 脂質 20.5g 食塩 3.4g	613kcal 蛋白質 16g 脂質 20.7g 食塩 3.1g	559kcal 蛋白質 29.5g 脂質 10.6g 食塩 2.7g	611kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.4g 食塩 3.5g
	24	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん ブリの照り焼き 千切り炒め フライビーンズ 果物 味噌汁（豆腐）	ごはん 鶏生姜焼 青菜まいたけ煮 ネバネバ野菜の和え物 果物 味噌汁（万能葱）	ごはん てんぷら ブロッコリー炒め たけのこの土佐煮 果物 すまし汁（竹輪）	とろろうどん ハムカツ 果物 ヤクルト	ごはん カジキのムニエルおろしソース ベーコンソテー 長芋の梅おかか和え 果物 味噌汁（さつま芋）	ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 きゅうりとわかめの酢の物 果物 春雨スープ	ごはん 鯖の塩焼き かぶの煮物 エビアボカドサラダ 果物 味噌汁（なめこ）
おやつ	おはぎ	りんごおやき	やわらか団子（よもぎ）	リングドーナツ	七福神人形焼き（抹茶）	ミニチーズブッセ	クレープ（カスタード）
	617kcal 蛋白質 28g 脂質 18.7g 食塩 3.6g	580kcal 蛋白質 26.3g 脂質 14.5g 食塩 3.8g	624kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.2g 食塩 4.4g	544kcal 蛋白質 17g 脂質 7.4g 食塩 3.5g	644kcal 蛋白質 29.1g 脂質 18.4g 食塩 3.9g	628kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.8g 食塩 2.3g	619kcal 蛋白質 33.4g 脂質 20.7g 食塩 1.9g
	31						
昼食	ごはん やわらかヒレカツ じゃが芋の土佐煮 ほうれん草のポン酢和え 果物 きのこポタージュ						
おやつ	アイス風デザート（小豆）						
	716kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.2g 食塩 3.4g