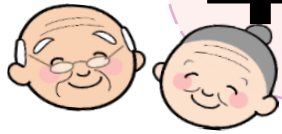




デイサービス 吾亦紅便り

4 2023 月号



早いものでもう四月、桜は満開でしよっか？ここ数年、中止されていた桜祭りなどの春らしいイベントが復活してきましたね。もうお花見はしましたか？暖かくなってきましたし、お散歩ついでに桜を見るのも素敵ですね。

桜は見るだけでなく食したり、小物等にあらわれたりもします。桜の花の塩漬けにお湯を注ぐ桜湯は「花開く」というおめでたい意味から、結婚等のお祝いの席でふるまわれる飲み物です。

アメリカのワシントンには、日本から贈られた桜の木があります。日本の桜が遠いアメリカできれいに咲き、人々に喜ばれている。素敵な話ですね。

海外の方から「日本といえば桜」と出てくるくらい縁深い花なんです。

4月の献立表 デイサービス吾亦紅

	日	月	火	水	木	金	土
							1
昼食							ごはん 赤魚の塩焼焼き 里芋の煮物 ぬた和え 果物 味噌汁(にら)
おやつ							ヨーグルトケーキ 541kcal 蛋白質 24.8g 脂質 5.4g 食塩 3.3g
	2	3	4	5	6	7	8
昼食	牛丼 ブロッコリーサラダ 果物 味噌汁(あおさ)	スパゲティミートソース カリフラワーサラダ 果物 豆乳コンソープ ヤクルト	ごはん 鶏のトマト焼 厚揚げのガリパタ炒め アスパラサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 鮭のムニエル 茄子と海老のチリソース 中華くらげの和え物 果物 味噌汁(なめこ)	ごはん 豚肉の生姜炒め かぶの煮物 モロヘイヤの和え物 果物 味噌汁(大根)	ごはん サワラの南部焼き ごぼう巻きの煮物 山芋おろし 味噌汁(えのき) 果物	ごはん 牛焼き肉 ふるふき大根 オクラの和え物 味噌汁(豆腐)
おやつ	あんぱたまん	ほうじ茶ドーナツ	塩羊羹	誕生会	しあわせ饅頭(よもぎ)	誕生会	あん入りみそパン
	635kcal 蛋白質 27.2g 脂質 17.2g 食塩 3.5g	721kcal 蛋白質 26.6g 脂質 18g 食塩 4.3g	638kcal 蛋白質 28.1g 脂質 21.1g 食塩 2.3g	620kcal 蛋白質 36.2g 脂質 15.9g 食塩 2.4g	677kcal 蛋白質 19.7g 脂質 26g 食塩 2.7g	696kcal 蛋白質 29.6g 脂質 16.7g 食塩 2.7g	652kcal 蛋白質 18.1g 脂質 25.7g 食塩 2.2g
	9	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 山菜煮 アボカドサラダ 果物 味噌汁(なめこ)	ごはん 鶏のパーベキューソース焼き アスパラソテー ブロッコリーのトマトサラダ 果物 味噌汁(ほうれん草)	けんちんうどん ハムカツ 果物 ヤクルト	カレーライス 海鮮サラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 鶏の生姜焼き きんぴらごぼう 長芋の梅和え 果物 味噌汁(わかめ)	ごはん ハンバーグ ほうれん草ソテー マカロニサラダ かぼちゃスープ 果物	ごはん 鮭の照り焼き 切り昆布の煮物 ザーサイサラダ 果物 豚汁
おやつ	イースターひよこ	誕生会	バナナくん	しあわせケーキ(抹茶)	誕生会	Mの時間	もみじまんじゅう(クリーム)
	575kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.8g 食塩 2.7g	654kcal 蛋白質 26.4g 脂質 24.9g 食塩 2g	586kcal 蛋白質 21g 脂質 9.4g 食塩 3.2g	721kcal 蛋白質 24.2g 脂質 27.9g 食塩 4.2g	656kcal 蛋白質 24g 脂質 19.6g 食塩 3.3g	689kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.5g 食塩 3.7g	595kcal 蛋白質 38g 脂質 10.7g 食塩 5.3g
	16	17	18	19	20	21	22
昼食	ごはん 豚肉の中華炒め なすの油淋鶏ソース もやしサラダ 果物 青梗菜スープ	ごはん 鯖の塩焼焼き 海老二郎まん ネパネパ野菜の和え物 果物 味噌汁(さつま芋)	ごはん メンチカツ ラタトゥイユ風 きのこのマリネ 果物 コンソメスープ	山菜そば とろろの磯部揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 鶏の金山寺味噌焼き 高野豆腐含め煮 もずく すまし汁(花魁)	ごはん 鯖の塩焼焼き れんこんきんぴら かぼちゃサラダ 味噌汁(椎茸) 果物	ごはん 豚照り煮 ブロッコリーのバジル炒め オクラ和え物 味噌汁(なめこ)
おやつ	フレッシュオレンジケーキ	たまごパン	お茶プリン	ワッフル	和玉(こしあん)	甘酒/春のばら	栗かすてら饅頭
	636kcal 蛋白質 19g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	644kcal 蛋白質 29.3g 脂質 15.9g 食塩 3g	639kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.3g 食塩 3.5g	535kcal 蛋白質 18g 脂質 10.4g 食塩 3.2g	585kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.1g 食塩 3.3g	560kcal 蛋白質 29.8g 脂質 5.6g 食塩 3.3g	639kcal 蛋白質 29g 脂質 19.3g 食塩 2.4g
	23	24	25	26	27	28	29
昼食	ごはん ホキのムニエル アスパラソテー 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁(かぼちゃ)	オムライス さつま芋のマスタードサラダ 果物 コンソープ	ごはん アジフライ 厚揚げと蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 煮込みハンバーグ 三色いなり ピリ辛こんにやく 果物 味噌汁(なす)	味噌バターコンラーメン 華イカシューマイ 果物 ヤクルト	トマトチキンカレー カリフラワーサラダ コンソメスープ 果物	お寿司 麻婆厚揚げ 果物 味噌汁(えのき)
おやつ	ロールケーキ(ミルク)	葵さんつば	みかん焼きケーキ	人形焼(こしあん)	紅茶パウム	くまさんのカステラ焼き	和のケーキ
	589kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	605kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.9g 食塩 2.7g	619kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.4g 食塩 2.7g	625kcal 蛋白質 27g 脂質 15.5g 食塩 2.5g	664kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.4g 食塩 3.5g	615kcal 蛋白質 18g 脂質 13.4g 食塩 4.4g	507kcal 蛋白質 30.6g 脂質 11.2g 食塩 1.9g
	30						
昼食	ごはん ポークチャップ コンソメ煮 もやしとメンマの和え物 果物 味噌汁(なめこ)						
おやつ	ボンデドーナツ						
	762kcal 蛋白質 24g 脂質 33g 食塩 2.7g						



桜の成長

吾亦紅の近くに素敵な桜が咲いています。
3月15日頃



3月20日頃

五日間でこんなに開きました。

桜は開花から散り始めるまで、約十日から二週間程度です。満開からだと一週間程度で徐々に花が散り始めるといわれています。この桜はもうすぐ満開、散る前にぜひ見てください。

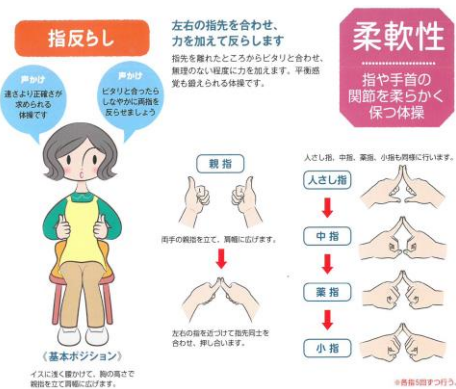
今月の歌

おぼろ月夜
春の小川
ピクニック

今月の体操

指や手首の動きは、日常生活の質に大きく影響します。テレビを見ながらでも簡単に体操が出来ます。イラストを参考に是非やってみてください！

いつでもどこでも簡単に！



編/集/後/記 この「デイ便り」が皆様のお手元に届く頃は、桜の花が満開の頃でしょうか？暖かくなり色々な花が咲き始め、なんとなくウキウキする季節ですね。

また、新たな出会いの季節でもあります。皆さんの出会いを大切に、そして皆さんに楽しんでいただけるようなデイ便りを引き続きお届けしていきます。今年度もよろしくお祈りします。