

長生きは  
良いものだな～！

## ゆうあい苑・デイケア・10月号

お祝い申し  
上げます！



# 敬老会



東京青山に本店を持つ、有名店「とんかつのまい泉」より取り寄せました！



9月は「敬老の日」でしたね～。ゆうあい苑デイケアでも、日頃の感謝を込めてご利用者様へお祝いをさせていただきました。

期間限定となりましたが、昼食のお弁当を「まい泉」の「とんかつと牛しぐれ煮丼」に変更して提供しました。「喜寿」「傘寿」「白寿」にあたるご利用者様には記念の写真を撮影し飾りつけてプレゼントさせていただきました。貰ってくださり「長生きするものよね～」と明るい笑顔を見せて頂き、職員一同嬉しく感じました。

2024・令和6年 9月28日発行 担当者:大安陽子




































2024年



# 集団体操・予定表

ゆうあい苑デイケア

	月	火	水	木	金	土
午前 10:30から		1 全身ストレッチ 筋力向上体操	2 全身ストレッチ 手指訓練体操	3 全身ストレッチ 筋力向上体操	4 全身ストレッチ 手指訓練体操	5 全身ストレッチ 筋力向上体操
午後 1:30から		口腔体操 	棒体操 	リズム体操 	脳トレ体操 	ラジオ体操 
	7 全身ストレッチ 筋力向上体操	8 全身ストレッチ 手指訓練体操	9 全身ストレッチ 筋力向上体操	10 全身ストレッチ 手指訓練体操	11 全身ストレッチ 筋力向上体操	12 全身ストレッチ 手指訓練体操
	口腔体操 	棒体操 	リズム体操 	脳トレ体操 	ラジオ体操 	オリジナル 
午前 30分間	14 全身ストレッチ 手指訓練体操	15 全身ストレッチ 筋力向上体操	16 全身ストレッチ 手指訓練体操	17 全身ストレッチ 筋力向上体操	18 全身ストレッチ 手指訓練体操	19 全身ストレッチ 筋力向上体操
午後 30分間	棒体操 	リズム体操 	脳トレ体操 	ラジオ体操 	オリジナル 	口腔体操 
	21 全身ストレッチ	22 全身ストレッチ 手指訓練体操	23 全身ストレッチ	24 全身ストレッチ 手指訓練体操	25 全身ストレッチ	26 全身ストレッチ 手指訓練体操
	リズム体操 	脳トレ体操 	ラジオ体操 	オリジナル 	口腔体操 	棒体操 
午前 10:30から	28 全身ストレッチ 手指訓練体操	29 全身ストレッチ 筋力向上体操	30 全身ストレッチ 手指訓練体操	31 全身ストレッチ 筋力向上体操	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     集団体操を楽しみにされているご利用者様に毎回喜んで頂くように職員一人ひとりが工夫しながら取り組んでおります。予定は変わる事がございますが、毎日必ず行います！                 </div>	
午後 1:30から	脳トレ体操 	ラジオ体操 	オリジナル 	口腔体操 		



2024年  
令和6年



# ゆうあい苑(デイケア)献立表

月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <p>オニオンスハンバーグ 白菜の土佐酢和え 牛蒡と薩摩揚の炒り煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 昆布の佃煮</p>	<p>2</p> <p>鯖塩焼 キャベツソテー オクラのおかか和え梅風味 法蓮草と豆腐のチャップルー ひじき煮</p>	<p>3</p> <p>やわらかメンチカツ 若芽ともやしの酢の物 イカときのこのトマト煮 枝豆とコーンのバター風味</p>	<p>4</p> <p>治部風煮物 枝豆とコーンのサラダ マカロニのペペロン炒め 木耳と蒟蒻の佃煮</p>	<p>5</p> <p>豚肉とザーサイの中華炒め キャベツと隠元のソテー 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め</p>
<p>7</p> <p>キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピクルス 茄子と麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り</p>	<p>8</p> <p>おムネイタリアソース スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬</p>	<p>9</p> <p>ます白糍焼 小松菜のお浸し 大根のあっさり生姜漬 豚バラと春雨のニラ炒め 人参のおかかサラダ</p>	<p>10</p> <p>鯖のごま焼 ふきのきんぴら さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え</p>	<p>11</p> <p>牛肉と豆腐のとろみ煮 キャベツとザーサイのナムル ジャガ芋の洋風玉子とじ 白滝と青梗菜の煮物</p>	<p>12</p> <p>ポテトコロッケ 小松菜の辛子和え 切干大根煮 イカと白菜の中華煮 竹輪のごま炒め</p>
<p>14</p> <p>肉団子の中華炒め 蒟蒻と牛蒡の金平 マカロニのペペロン炒め オクラのお浸し</p>	<p>15</p> <p>まぐろカツ 大根の酢漬け 青梗菜の中華和え 豚肉のチリソース炒め 白菜のとろみ煮</p>	<p>16</p> <p>ひじきと野菜と豆腐寄せ 野菜あん 青梗菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ 白菜と鶏肉のとろみ煮 キャベツの漬物柚子風味</p>	<p>17</p> <p>鶏肉のちゃんちゃん焼き たたきごぼう 五色豆煮 一夜漬</p>	<p>18</p> <p>和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 ブロッコリーの卵とじ 玉葱と高野豆腐の煮物 枝豆と人参のあっさり煮</p>	<p>19</p> <p>カレイ塩焼 いんげんソテー ひじきと薩摩揚の煮物 豚肉と白菜の卵入り中華煮 大根のあっさり生姜漬</p>
<p>21</p> <p>鶏肉とさつま芋と韓国風炒め 人参とゼンマイのナムル 麩の野菜あんかけ オクラのペペロンチーノ</p>	<p>22</p> <p>白身魚の生姜煮 キャベツソテー 肉入りうの花 茄子のミートソース煮 キャロットラペ</p>	<p>23</p> <p>豚キムチ 麩と若芽の酢物 味噌ジャガ煮 オクラのお浸し</p>	<p>24</p> <p>大分県吉野の鶏飯 豚肉と木耳の卵炒め キャベツの白ドレ和え</p>	<p>25</p> <p>赤魚の味噌煮 法蓮草 さつま芋とからしマヨ 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬</p>	<p>26</p> <p>厚揚げと椎茸の炊き合わせ 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉と蓮根の炒め物 竹輪のごま炒め</p>
<p>28</p> <p>ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー 牛蒡と薩摩揚の炒り煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ ふきのきんぴら</p>	<p>29</p> <p>鶏肉と野菜の塩麴炒め 切干と法蓮草のお浸し じゃが芋と人参のカレー炒め ひじき煮</p>	<p>30</p> <p>ハムカツ 白菜の土佐酢和え 蒟蒻と牛蒡の金平 五色豆煮 青菜のマヨネーズ和え</p>	<p>31</p> <p>鶏肉のケチャップ煮 菜の花 切干大根の酢の物 油揚げの卵とじ 竹輪の辛子炒め</p>		

☆昼食にはご飯又はお粥・汁物、おやつにはお菓子・飲み物が提供されます。  
☆都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承ください。