



2018年1月 湧和通信



発行責任者
特定非営利活動法人 湧和
理事長 御殿谷 光廣

1月通所介護月間予定表

2018年1月4日

月	火	水	木	金	土
			4 絵手紙（浅野）	5 朗読（湯田）午前 習字（伊東）午後 誕生会	6 誕生会
8 新春週間 かっぱれ （南京玉すだれ） 紙工作（静枝）	9 新春週間 オカリナ （アンダンテ） 折り紙（茅根）	10 新春週間 オカリナ（リオナ）	11 新春週間 琴（鈴木）	12 新春週間 水彩画（大西）午前 ウクレレ （パープルスターズ） 髪カット（岡本） 誕生会	13 新春週間 クラリネット （ロングトーンズ） 誕生会
15 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤）	16 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	17 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 花遊び	18 絵手紙（浅野）	19 朗読（湯田）午前 習字（高澤）午後 音楽クラブ（大木） 誕生会	20 ハーモニカ （大西・フルズ） 習字（神林）
22 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤）	23 習字（阿部）	24 大正琴（鈴木） 短歌（小川） 髪カット（岡本）	25 音楽クラブ（大木） 習字（藤） 誕生会	26 水彩画（大西）午前 習字（高澤）午後 誕生会	27 大正琴（宮崎）
29 紙工作（静枝）	30 習字（阿部）	31 ミニ外出（コマダ） 誕生会	<h3>1月8日～13日までは 新春週間です！！</h3>		



《 湧和通信 》

新年明けましておめでとうございます。
今年の干支は『戌』です。
犬は勤勉で誠実と言う意味があるそうです。

1月28日（日）には、湧和1階のダイ
ルームにてニューイヤーコンサート開
かれます。今回は、ハーモニカの演奏が
予定されております。
是非お誘い合わせて聞きに来てみませ
んか??

1月のご案内をお届けします。

2018年1月

1月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。
ご了承ください！ Tel. 729-0422

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						4	黒むつの照り焼き 煮物 なめたけ和え かまぼこ・お雑煮 ミックスフルーツ缶 580kcal塩分4.0g	5	親子煮 ツナポテト 人参サラダ おすまし 桃のヨーグルト 599kcal塩分2.9g	6	赤魚の粕漬け焼き 煮物 浅漬け おすまし フルーツ(バナナ) 434kcal塩分2.6g
8	赤飯 かれいの塩焼き 煮物 伊達巻・胡麻和え 味噌汁 フルーツ(みかん) 576kcal塩分3.4g	9	五目寿司 信田巻き 鮭の西京漬け焼き 酢の物・煮豆 かきたま汁 抹茶プリン 697kcal塩分3.3g	10	赤飯 天ぷら 炒り煮 海苔和え・栗きんとん 味噌汁 りんごのコンポート 571kcal塩分3.0g	11	炊き込みご飯 豚しゃぶ 大根の蟹あんあけ ピーマンのじゃこ炒め 黒豆・おすまし コーヒーゼリー 625kcal塩分3.3g	12	押し寿司 さわらの幽庵焼き マカロニポテトサラダ きのこ和え・ブルー おすまし フルーツ(パイナップル) 636kcal塩分3.3g	13	赤飯 エビフライ 煮物 なます・南瓜甘煮 味噌汁 フルーツ(みかん) 657kcal塩分3.5g
15	八宝菜 南瓜サラダ 小松菜の なめたけ和え 中華コーンスープ りんごのコンポート 554kcal塩分3.0g	16	赤魚の照り焼き じゃが芋とピーマン 中華風炒め ブロッコリーの卵がけ おすまし フルーツ(バナナ) 524kcal塩分2.2g	17	肉団子のポトフ風 五色なます 茸のさっと煮 味噌汁 桃ヨーグルト 568kcal塩分2.7g	18	鯖の味噌煮 高野豆腐の鑄込み 長芋のポン酢和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 533kcal塩分3.5g	19	チンジャオロース 中華蟹かまサラダ 隠元のピーナッツ和え 中華スープ フルーツ(みかん) 485kcal塩分2.4g	20	ホッケの塩焼き 筑前煮 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 苺ヨーグルト 590kcal塩分3.5g
22	鯖の香味焼き 五目金平 浅漬け 味噌汁 バナナヨーグルト 563kcal塩分3.1g	23	ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ(パイナップル) 557kcal塩分3.1g	24	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあかけ 黒ごまがけ おすまし フルーツ(みかん) 556kcal塩分2.9g	25	ミートローフ さつま芋のサラダ きゅうりの酢の物 味噌汁 フルーツ(キウイ) 610kcal塩分3.1g	26	鯛大根 薩摩揚げの おろしポン酢風味 ほうれん草の卵蒸し 具沢山汁 ブルーベリーヨーグルト 537kcal塩分3.8g	27	豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ 薩摩芋の甘煮 きのこ汁 フルーツ(バナナ) 625kcal塩分2.8g
29	コロッケ 切干し大根煮 隠元の山葵和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 515kcal塩分2.3g	30	鯖の塩焼き ミニおでん とろろ汁 味噌汁 フルーツ(みかん) 583kcal塩分3.3g	31	鶏肉のホワイト ソースがけ 五目豆 白菜の和え物 おすまし フルーツ(バナナ) 567kcal塩分2/2g						