

2018年7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
 2018年7月1日

7月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
2 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	3 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 習字（阿部）	4 花遊び 髪カット（岡本） 誕生会	5 絵手紙（浅野）	6 習字（伊東） 朗読（湯田）午前	7 習字（神林） 誕生会
9 紙工作（静枝） ギター（中里）	10 折り紙（茅根） 習字（阿部）	11 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	12 習字（藤）	13 習字（高澤） 水彩画（大西）	14 お話の会 （みみずくも）
16 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	17 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	18 歌の広場 （リフレッシュクラブ）	19 絵手紙（浅野）	20 音楽クラブ（大木） 習字（高澤） 朗読（湯田）午前 髪カット（岡本）	21 ハーモニカ（大西） 習字（神林）
23 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	24 習字（阿部） 誕生会	25 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	26 習字（藤） 髪カット（岡本） 誕生会	27 習字（高澤） 水彩画（大西）	28 大正琴（宮崎）
30 紙工作（静枝）					

《 湧和通信 7月号 》

梅雨も始まり、うっとうしい毎日が続く今日この頃、皆様には如何お過ごしでしょうか。

7月は熱中症の多発する季節です。熱中症の予防には①水分補給、喉が渴いていなくても、麦茶、お茶、果物など水分をとりましょう。②エアコン、扇風機を上手に使いましょう。③出掛ける時は帽子、日傘をしましょう。

湧和のデイサービスの受け付け横には、皆さんの手作り作品の「雨傘とあじさい」が綺麗に咲いています。一緒に暑い夏を乗り切りましょう。



湧和 通信 7月号をお届けします

2018年7月

7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
2 豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ 大根の梅肉和え きのこ汁 フルーツ(メロン) 528kcal塩3.1g	3 赤飯 天ぷら 煮物 長いもの酢の物 南瓜の甘煮 おすまし・オレンジ 624kcal塩2.7g	4 かわいのイタリア風 冬瓜の蟹あんかけ 隠元の ピーナツ和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 446kcal塩2.7g	5 鮭の照り焼き 煮物 つる紫の和え物 味噌汁 苺ヨーグルト 492kcal塩3.0g	6 ハンバーグ 切干し大根サラダ ピーマンのじゃこ炒め おすまし フルーツ(オレンジ) 548kcal塩2.7g	7 枝豆ご飯 そうめん 七 夏野菜の天ぷら 夕 茄子と冬瓜の冷し鉢 漬物(しば漬け) フルーツ(メロン) 421kcal塩2.5g
9 たらねぎソース 煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 苺ヨーグルト 535kcal塩3.2g	10 麻婆豆腐 切干し大根ごま炒め ブロッコリー 卵がけ 中華スープ フルーツ(オレンジ) 534kcal塩3.0g	11 赤魚の煮付け 煮物 胡瓜と竹輪の マヨネーズ和え 味噌汁 フルーツ(西瓜) 488kcal塩3.6g	12 野菜の肉巻き さつま揚げと 野菜の炒め物 ひじきの煮物 味噌汁・ヤクルト 569kcal塩2.8g	13 鯖の香味漬け焼き 茄子の味噌炒め つる紫のなめ茸和え おすまし フルーツ(西瓜) 569kcal塩2.1g	14 パン 鶏肉のホワイト ソースがけ 五色なます 隠元の辛子和え 味噌汁・バナナ 588kcal塩3.3g
16 ミートローフ ホタテとひじきサラダ 煮豆(福白) 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 615kcal塩2.5g	17 和風パスタ スパニッシュオムレツ 薩摩芋のレーズン煮 スープ フルーツ(西瓜) 509kcal塩2.4g	18 ドライカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヤクルト 465kcal塩2.6g	19 白身魚のフライ マカロニサラダ いんげん しょうが和え おすまし バナナヨーグルト 550kcal塩2.4g	20 うなぎの蒲焼 土 茶碗蒸し 用 もずく酢・奈良漬 丑 ほうれん草の和え物 の おすまし 日 フルーツ(メロン) 447kcal塩2.9g	21 赤魚の照り焼き 豆腐の茸あんかけ ブロッコリーの 黒ごまがけ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 473kcal塩2.1g
23 かじきのみぞれ煮 薩摩芋サラダ オクラとなめ茸の 和え物 かきたま汁 フルーツ(キウイ) 516kcal塩2.9g	24 豚肉の生姜焼き 冬瓜ひ薄葛あんかけ トマトサラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ) 579kcal塩2.8g	25 鯖の塩焼き 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 桃のヨーグルト 590kcal塩2.6g	26 ひじきご飯 鶏肉の塩焼き 根菜の炒り煮 小松菜の山葵和え 味噌汁 フルーツ(西瓜) 542kcal塩3.8g	27 鮭のコーン マヨネーズ焼き 豆腐サラダ ぎゃべつの梅おかか和え 味噌汁 オレンジヨーグルト 533kcal塩3.2g	28 ピーマンの 肉詰め焼き 切干し大根煮 胡瓜と若布の酢の物 中華スープ フルーツ(西瓜) 440kcal塩2.4g
30 蒸し鶏の ごま味噌がけ 煮物 ゴーヤチャンプル 味噌汁 フルーツ(西瓜) 538kcal塩3.4g	31 いとよりの きのこソース 厚揚げと野菜 の炒め物 いんげんのゴマ和え おすまし・オレンジ 412kcal塩2.8g				