

# 2019年2月 湧和通信

## 2月通所介護 月間予定表

月	火	水	木	金	土
				1 習字（自習） 朗読（湯田）午前 誕生会	2 習字（神林） 誕生会
4 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	5 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 習字（阿部） 髪カット（岡本）	6 花遊び 誕生会	7 絵手紙	8 習字（高澤） ギター（中里）	9 お話の会 （みみずくも） 誕生会
11 紙工作（静枝） 誕生会	12 習字（阿部） 折り紙（茅根）	13 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口） 髪カット（岡本） 誕生会	14 習字（藤） 誕生会	15 音楽クラブ（大木） 朗読（湯田）午前 習字（高澤）	16 ハーモニカ（大西） 習字（神林）
18 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	19 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	20 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	21 絵手紙 誕生会	22 習字（高澤）	23 大正琴（宮崎）
25 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会 髪カット（岡本）	26 習字（阿部） 誕生会	27 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	28 習字（藤） ウクレレ （パープルスターズ）		

発行責任者  
特定非営利活動法人 湧和  
理事長 御殿谷 光廣  
2019年2月1日

### 《湧和通信 平成31年2月号》

去年のクリスマスから好天が続  
き、空気がカラカラに乾燥していま  
す。インフルエンザも流行していま  
すので、水分補給と室内の加湿を充  
分に行ないバランスの取れた食事  
を心掛けましょう。

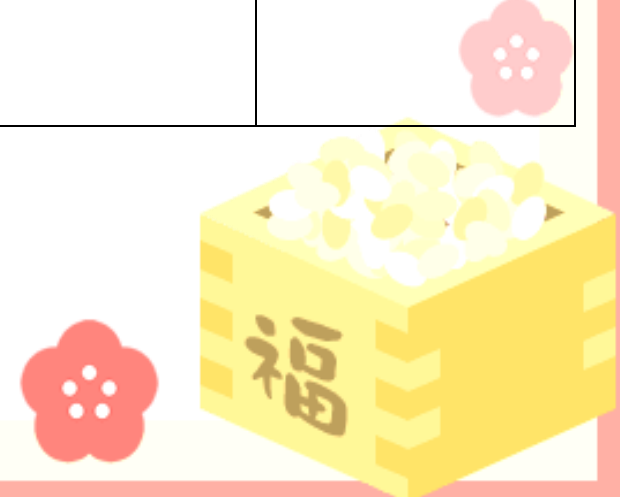
湧和のデイサービスでは新春恒例  
の「百人一首かるた取り」が行なわ  
れ、利用者の皆さん張り切って挑戦  
していらっしやいました。



今月は節分、「福は内、鬼は外」  
邪気を追い払って、この冬を元氣  
に乗り切りましょう。



湧和通信 2月号をお届けします



2019年2月

## 2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	
								1	鶏肉のケチャップ 照り焼き 和風ポテトサラダ もずく酢 味噌汁 フルーツ(みかん) 555kcal塩分2.7g	2	太巻き 秋刀魚の蒲焼き 大根ほたてサラダ 昆布豆 おすまし コーヒーゼリー 680kcal塩分3.2g
4	黒米 鮭の柚庵焼き 煮物 かぶの甘酢漬け 味噌汁 りんごのコンポート 466kcal塩分3.2g	5	赤飯 天ぷら 煮物・煮豆 春菊のお浸し おすまし フルーツ(パイナップル) 628kcal塩分2.8g	6	黒むつの照り焼き スパゲティサラダ 薩摩芋の旨煮 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 518kcal塩分2.8g	7	親子煮 ツナポテト 人参サラダ きのこ汁 ヤクルト 552kcal塩分3.1g	8	鯖の生姜醤油 漬け焼き 炒り煮 白菜の梅おかか和え 味噌汁 いちごヨーグルト 527kcal塩分3.1g	9	ハンバーグ 南瓜サラダ ほうれん草の なめ茸和え スープ フルーツ(オレンジ) 601kcal塩分2.6g
11	チキンピカタ 春雨サラダ 煮豆 けんちん汁 フルーツ(オレンジ) 544kcal塩分2.4g	12	赤魚の煮付け 蓮根のおとし揚げ 春菊の梅肉和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 539kcal塩分2.8g	13	豚肉の肉巻き 五色なます ブロッコリー マヨ卵がけ おすまし フルーツ(みかん) 590kcal塩分2.1g	14	白身魚のイタリアン焼き じゃが芋の金平 ザーサイ豆腐 中華スープ フルーツ(バナナ) 416kcal塩分2.7g	15	ドライカレー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジヨーグルト 474kcal塩分2.2g	16	鮭のちゃんちゃん焼き 五日金平 たたききゅうり おすまし ヤクルト 522kcal塩分3.2g
18	鮭入り五目ずし 肉じゃが 白菜の浅漬け おすまし 桃のヨーグルト 491kcal塩分2.5g	19	パン クリームシチュー ツナサラダ 隠元の ピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) 459kcal塩分1.6g	20	かじきのみぞれ煮 五目卵焼き かぶの酢の物 豚汁 バナナヨーグルト 508kcal塩分3.3g	21	白菜と挽肉の蒸し物 切干し大根サラダ 南瓜の甘煮 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 517kcal塩分2.9g	22	鰯のムニエル 煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 りんごのコンポート 471kcal塩分2.6g	23	豚しゃぶ 大根の蟹あんかけ チンゲン菜のごま和え 味噌汁 フルーツ(みかん) 489kcal塩分2.6g
25	豚肉の味噌漬け焼き 五目豆 なめ茸おろし おすまし フルーツ(バナナ) 545kcal塩分2.6g	26	白身魚の葱ソース 煮物 大根のしょうゆ漬け にらたま汁 フルーツ(みかん) 517kcal塩分3.7g	27	ミートソース ブロッコリーと ツナのサラダ 薩摩芋のオレンジ煮 スープ りんごのコンポート 498kcal塩分2.9g	28	鯖の味噌煮 炒り豆腐 なます おすまし フルーツ(オレンジ) 541kcal塩分2.5g				