




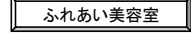
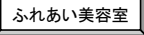


2019年

8 月 予定表

※印は、ボランティア講師がいらっしゃいます

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				ご長寿応援プログラム		
午後				タオルで シュート!	落とさず 巻いて	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	5	6	7	8	9	10
午前	ご長寿応援プログラム		 納涼祭 	お楽しみプログラム	輪投げ	
午後	めざせ 100歳!	 あまちゃん	喜泉会(日本舞踊) 盆踊り大会	HANA ALOHA オカリナ卵の花会	※書道クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	12	13	14	15	16	17
午前	ご長寿応援プログラム					ご長寿応援プログラム
午後	大漁投げ縄ゲーム	たまご キャッチャー	テーブル サッカー	つめ放題	お楽しみプログラム	ペタンクゲーム &スリラーゲーム
	19	20	21	22	23	24
午前	ご長寿応援プログラム		ひしゃくで ゲット!	ご長寿応援プログラム		
午後	はるかかなた 玉入れ	※押し花(高倉先生) 〇〇ゲーム	蓄音機コンサート 村松さん	夫婦綱	お楽しみプログラム	高円寺阿波踊り 〇〇ゲーム
	26	27	28	29	30	31
午前	ご長寿応援プログラム					ストラック アウトボール
午後	 どきどきキャップゲーム	ピンポン カップイン	大漁投げ縄ゲーム	亀の子 スライダー	タオルで シュート!	音の輪合唱部

【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

※7、8日の午前は夏祭り特別ゲーム、午後は前半30分はゲストによる踊り、後半30分は盆踊り大会になります。

※8日のオカリナ「卵の花」さんのステージは15時50分から16時半となります。

【看護師からのお知らせ】



いよいよ猛暑の夏到来です。熱中症になる方も増えています。野外だけでなく屋内でも発症しますのでご注意ください。

<症状>①めまいやたちくらみ、顔のほてり ②筋肉痛や筋肉のけいれん ③身体のだるさや吐き気

④汗のかき方が異常 こんなときは要注意です!

また、紫外線も強くなってきますので、UVカット効果もあるサングラス(色の薄いもの)を上手に活用し、眼を護りましょう。

また、夏は「食欲が落ちて苦手」と言われる方も多いのでは? そんな方にお薦めするのが「夏野菜」です。

これから旬を迎える夏野菜には、ビタミン、ミネラル、リコピンを多く含み、栄養の宝庫です。中でも、トマトに含まれるリコピンは抗酸化力(老化や病気を引き起こす原因となる身体の傷や錆を除去する力)は最強です。

リコピンは熱に強く砕くことで吸収率も高まるので、煮込み料理やジュースに最適です。

野菜をたべて、夏を元気に過ごしましょう。

【8月のふれあい美容室】

・6日(火) ・26日(月)

※事前申込制

※顔剃りコース(うぶ毛のお手入れ)のみも対応可能です

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家

〒166-0012

杉並区和田3-52-4

電話: 03-3312-9556

FAX: 03-3312-8800

URL:

夏祭りにむけて、季節のお花をフローアにいっぱい飾っていきます！



今年はとっても
元気なお祭りにしたい
なと思っています！
お楽しみに！



<ご利用者に大人気のフラダンス体操です！>



リリア講師とJ☆ENDさんです

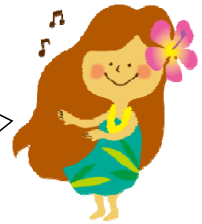


フラダンス体操は40分のプログラムです。一緒に踊って
いくと、身体がぼかぼかとしてきます。



ハワイのいい音楽に包まれて心も身体も
とっても気持ちいいです！

ハワイの有名な曲から
日本の歌謡曲まで、いろんな振り
を教えてください
リリア講師！
リリア講師の踊りとJ☆ENDさ
んのウクレレ演奏と歌にあわせて
いつも元気にみんなで
楽しく身体を動かしています。



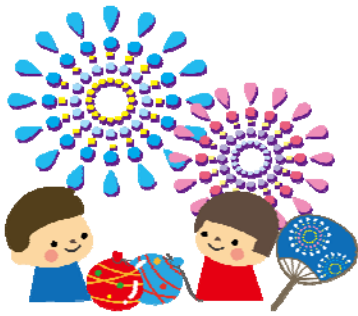
<押し花クラブ> 高倉講師



先月はうちわを使った作品を作りました。いつもこんな形で皆で仲良く作品作りをしています。
先生に一つひとつ丁寧に教えていただきながら、夏らしいとても素敵な作品が出来上がりました！

2019年 8月

和田デイサービス予定献立表



1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
銀カレイの照り焼 五目しんじょの炊き合わせ 磯和え 漬物 赤飯 味噌汁 バウムクーヘン	ホキの南蛮漬 さつまいもオレンジ煮 きのこサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 レアチョコケーキ	豚肉とアスパラの炒めもの がんもの炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア
I補給 -:587kcal カバク:18.8g 食塩相:3.7g	I補給 -:595kcal カバク:20.5g 食塩相:3.2g	I補給 -:617kcal カバク:23.0g 食塩相:3.1g

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
ますの塩麴焼 ピーマンソテー 梅和え フルーツ ごはん 豚汁 今川焼	天ぷら 厚焼玉子 いんげんの辛し和え フルーツ 混ぜご飯 味噌汁 レアチーズケーキ	キーマカレー ほうれん草とハムの炒め物 トマトサラダ フルーツ コンソメスープ ピーチゼリー	鮭の塩焼 京風しゅうまいの煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 パウンドケーキ(フルーツ)	酢鶏 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ シュークリーム	さばの味噌煮 かぶと油揚げの煮物 チンゲンサイのお浸し 人参サラダ ごはん 清まし汁 フルーツケーキいちご
I補給 -:636kcal カバク:24.5g 食塩相:4.1g	I補給 -:632kcal カバク:21.6g 食塩相:3.5g	I補給 -:642kcal カバク:14.3g 食塩相:3.2g	I補給 -:585kcal カバク:25.5g 食塩相:3.3g	I補給 -:627kcal カバク:22.8g 食塩相:3.2g	I補給 -:599kcal カバク:25.3g 食塩相:3.1g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
そうめん 野菜の田楽 ごま豆腐 わかめの生姜和え 精進天ぷら どら焼き	豚丼 さつま揚げの煮物 かぶの酢の物 フルーツ 味噌汁 プリン	赤魚の梅干し煮 南瓜のいとこ煮 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう	鶏だんごと夏野菜のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ キャラメルケーキ	太刀魚の塩焼 三色いなりの煮物 くるみ和え 漬物 赤飯 味噌汁 あんみつ	フライ盛合わせ ウインナーソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 くずまんじゅう
I補給 -:570kcal カバク:14.1g 食塩相:3.4g	I補給 -:635kcal カバク:23.9g 食塩相:3.4g	I補給 -:557kcal カバク:21.8g 食塩相:3.1g	I補給 -:637kcal カバク:17.2g 食塩相:2.9g	I補給 -:587kcal カバク:23.1g 食塩相:3.3g	I補給 -:629kcal カバク:16.9g 食塩相:3.1g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
豚肉のごま漬焼 野菜の煮物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 サワーチェリーケーキ	蒸し魚の野菜あんかけ なすの味噌炒め なめたけ和え 大学芋 ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト	牛肉の和風炒め はんぺんの煮物 オクラのおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 マドレーヌ	八宝菜 チンゲン菜と小えびの炒め物 ナムル フルーツ ごはん ワンタンスープ オレンジゼリー	豚肉のおろしポン酢 里芋の照り煮 みつばと鶏ささみの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 いちごババロア	冷やし中華 ひじきサラダ わさび和え フルーツ 大根とあさりの煮物 ドームケーキ(こしあん)
I補給 -:540kcal カバク:20.8g 食塩相:3.2g	I補給 -:607kcal カバク:21.8g 食塩相:3.0g	I補給 -:636kcal カバク:20.3g 食塩相:3.4g	I補給 -:549kcal カバク:20.0g 食塩相:3.2g	I補給 -:621kcal カバク:25.3g 食塩相:3.1g	I補給 -:467kcal カバク:17.1g 食塩相:3.3g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
豚肉の生姜焼 ごぼう金平 梅和え フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴゼリー	鶏肉のピカタ 大豆とひじきの煮物 コーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 水ようかん	揚げ魚のおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 ショコラケーキ	キスのフリッター フロッキーのゆずあんかけ 大根とホタテ風味のサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐	赤魚の西京焼 絹さやの卵とし しその実和え フルーツきんとん 菜めし 清まし汁 カステラ	麻婆豆腐 しゅうまい ほうれん草ともやしのみナムル フルーツ ごはん わかめスープ バニラババロア
I補給 -:646kcal カバク:19.1g 食塩相:3.5g	I補給 -:568kcal カバク:24.0g 食塩相:2.7g	I補給 -:591kcal カバク:17.6g 食塩相:3.1g	I補給 -:592kcal カバク:21.7g 食塩相:2.7g	I補給 -:581kcal カバク:22.6g 食塩相:3.2g	I補給 -:643kcal カバク:26.2g 食塩相:3.4g

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。



<ひとことメモ>

夏の風物詩の一つとして挙げられる「スイカ」。昔から熱さまし、夏バテ予防に取り入れられていたスイカは、水分を90%以上含む野菜で胡瓜の仲間です。エネルギー源となる果糖やブドウ糖に加え、エネルギーを作り出すために必要なビタミンB1、B2も多く含んでいるため、食べる点滴と言われることもあります。他にも利尿作用を持つアミノ酸のシトルリンやミネラルのカリウム、スイカの赤い色の成分であるカロチノイド色素のリコピンなど、様々な成分が含まれています。和田ふれあいの家では、納涼祭のお食事でスイカをご用意しています。

2019年8月 サービス付高齢者住宅、デイ持ち帰り弁当予定献立表（夕食）

管理人室
電話 03 (3312)8723

お弁当は冷蔵庫などで保管し、必ず持ち帰り後、または配達後2時間以内にお召し上がりください。食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。



		8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	
		ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう しその実和え I補給:-503kcal 卵白ク:20.4g 脂質:13.6g 食塩相:2.8g	ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 トマトサラダ I補給:-483kcal 卵白ク:19.8g 脂質:14.0g 食塩相:2.2g	ごはん 清まし汁 黒ムツの照り焼 ほうれん草とエリンギの炒め物 里芋のごまよごし I補給:-451kcal 卵白ク:18.6g 脂質:13.0g 食塩相:2.9g	
8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ビーフン炒め くるみ和え I補給:-503kcal 卵白ク:16.2g 脂質:11.8g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 さばの塩焼 南瓜の甘煮 煮浸し I補給:-505kcal 卵白ク:21.6g 脂質:14.7g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 かに玉 炒り鶏 ひじきのしそ風味和え I補給:-484kcal 卵白ク:21.8g 脂質:11.9g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 豚肉のバーベキュー炒め ジャーマンポテト ごま和え I補給:-452kcal 卵白ク:18.7g 脂質:11.0g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキのこかけ 長いもの煮物 キャベツの浅漬 I補給:-456kcal 卵白ク:18.1g 脂質:8.9g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 牛肉のしぐれ煮 冬瓜とつくねの煮物 春雨の和え物 I補給:-535kcal 卵白ク:20.7g 脂質:18.0g 食塩相:2.4g
8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 糸昆布と里芋の煮物 セロリの浅漬 I補給:-435kcal 卵白ク:16.4g 脂質:11.1g 食塩相:2.7g	ごはん コンソメスープ たらものムニエル さつま芋のレモン煮 ピクルス I補給:-472kcal 卵白ク:17.7g 脂質:7.7g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 肉じゃが もやしとえびの和え物 I補給:-484kcal 卵白ク:25.7g 脂質:12.2g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 鮭の塩焼 れんこんの金平 枝豆の甘辛煮 I補給:-498kcal 卵白ク:22.8g 脂質:14.8g 食塩相:2.7g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 白菜とホタテ風味の旨煮 長芋の梅和え I補給:-487kcal 卵白ク:18.9g 脂質:13.7g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 さわらの照り焼 焼き豆腐の煮物 青菜のおかか和え I補給:-451kcal 卵白ク:23.7g 脂質:11.8g 食塩相:2.9g
8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
ごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ 五目しんじょうの煮物 白菜と油揚げの和えもの I補給:-596kcal 卵白ク:20.3g 脂質:25.5g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 えび団子の煮物 春雨サラダ I補給:-466kcal 卵白ク:21.3g 脂質:8.8g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 高野豆腐の煮物 小松菜のごま和え I補給:-502kcal 卵白ク:25.9g 脂質:12.9g 食塩相:2.9g	ごはん けんちん汁 いわしの梅しそフライ 車麩の煮物 キャベツの塩昆布和え I補給:-513kcal 卵白ク:17.6g 脂質:15.2g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 ふくさ卵焼 わかめの煮浸し ごま和え I補給:-470kcal 卵白ク:22.6g 脂質:13.4g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 さわらの幽庵焼 筍ときくらげのオイスター炒め カリフラワーの酢漬 I補給:-437kcal 卵白ク:20.7g 脂質:8.9g 食塩相:3.5g
8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
ごはん 清まし汁 ホッケのみりん醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 大根と人参の生姜醤油炒め I補給:-399kcal 卵白ク:19.6g 脂質:8.9g 食塩相:2.6g	ごはん 豚汁 めばるの煮付け 揚げ茄子のお浸し じゃがいもの炒め物 I補給:-556kcal 卵白ク:20.8g 脂質:20.1g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼 ひじきの煮物 キャベツのごま醤油和え I補給:-425kcal 卵白ク:20.2g 脂質:9.0g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 チンゲン菜のナムル にら饅頭 I補給:-508kcal 卵白ク:25.7g 脂質:12.1g 食塩相:2.6g	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め ブロッコリーのかにあんかけ もやしとオクラの中華和え I補給:-467kcal 卵白ク:22.4g 脂質:11.6g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鯖の生姜煮 大根と油揚げの炒め物 ピーナツ和え I補給:-529kcal 卵白ク:22.4g 脂質:18.1g 食塩相:2.9g