

生活介護支援事業だより

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-----------------|------|------|------------------|------|------|
| 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 |
| 休み | 朝礼 | 軽作業 | 軽作業 | スポレク | 軽作業 | 調理 |
| | 軽作業 | | | 体育館 | | |
| | 小行事 レクリエーション | | | ウォーキング 1・2・3班 | | |
| | 自由活動 | | | 軽作業 | | |
| 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 |
| 休み | 朝礼 | 軽作業 | 軽作業 | スポレク | 軽作業 | 休苑日 |
| | 軽作業 | | | 体育館 | | |
| | レクリエーション | | | ウォーキング 1・2・3班 | | |
| | 自由活動 | | | 軽作業 | | |
| | | 入浴 | 自由活動 | 入浴 | 入浴 | |

どこまで知りたい?!何でもコラム☆

晴山苑で作った切干し大根を美味しく料理しましょう!!!

材料(作りやすい量)

切り干し大根 1袋50g
 にんじん(小) 1本
 しめじ又はしいたけ 1/2パック
 油揚げ 1枚 ごま油 適量

■ 煮汁の分量

砂糖 大3 みりん 大2
 酒 大1 しょうゆ 大3
 水 300cc

50g入りで「150円」
 絶賛発売中です!!
 作り置きは二つ買って
 調味料はそのまま、
 少々薄味のほうが良い
 かも!!

1

切り干し大根は水で戻してよくしぼり、食べやすい長さに切っておく。
 人参・油は細切りに、しめじは小房にわけておく。

2

フライパンにごま油を熱し、人参・油揚げ・しめじを入れ軽く炒める。
 そこへ切り干し大根も入れ、軽く炒める。

3

煮汁の材料を入れ、沸騰したら蓋をして弱めの中火で10分程、時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。



スポレク・ウォーキングに参加される方は 飲み物・着替えをお持ちください

献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--------------------------------|----------------------------------|---|------|
| 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 |
| ビーフカレー 蓮根サラダ 福神漬け& らっきょう コンソメスープ | きつねそば 春巻き フルーツ缶 | 白身魚のフライ 細切り昆布煮 漬物 味噌汁 | 麻婆豆腐丼 水菜のポン酢和え 漬物 中華スープ | ご飯 鶏のから揚げ 厚焼き玉子 漬物 | 調理 |
| 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 |
| カジキのおろし煮 小松菜の炒め物 生姜醤油和え 清まし汁 | アキアケ トマトソースか け 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の磯和え 清まし汁 | 鯖の味噌煮 レンコン金平 菜種和え 味噌汁 | ちゃんぽん麺 揚げしゅうまい プリン | ポークカレー 和風サラダ 福神漬けらっきょう コンソメスープ | 休苑日 |