

生活介護支援事業だより

日	月	火	水	木	金	土
1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
休み	軽作業	清掃	軽作業	スポレク	清掃	休苑日
	朝礼	軽作業		(体育館)	軽作業	
	レクリエーション	レクリエーション		ウォーキング	レクリエーション	
	自由活動	入浴	英語レク	(1・2・3班)	入浴	
			自由活動	軽作業		
2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13
休み	軽作業	清掃	軽作業	建国記念の日	清掃	外食
	朝礼	軽作業			軽作業	
	レクリエーション	レクリエーション		レクリエーション	レクリエーション	
	自由活動	入浴	自由活動	軽作業又はレクリエーション	入浴	

どこまで知りたい?!何でもコラム☆

☆コンソメで簡単♪洋風うどんすき鍋☆

コンソメで味付けする簡単なうどんすきです!
玉うどんさえあれば常備野菜で出来ちゃいます♪

材料(3人分)

- コンソメ 水300ccに対して1個
- 玉うどん 3個
- ごぼう 1本
- 人参 半本
- かまぼこ 1本
- 春菊・白菜・長葱などのお野菜 お好きなだけ
- ☆鶏ひき肉 200g
- ☆玉葱(みじん切り) 小1個
- ☆生姜(チューブ) 少々



作り方

1. 土鍋に水とコンソメを入れ ごぼうと人参のさがけしたものをに入れて強火にかける。
2. ☆を混ぜて一口大の肉団子を作り 沸騰した1に入れていく。
3. 玉うどんとお好きなお野菜・かまぼこなどを入れて 再沸騰したら出来上がり♪

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
2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 湯豆腐 キャベツの和え物	五目にゆう麵 揚げしゅうまい フルーツ缶	ご飯 清まし汁 鶏の照り焼き 小松菜の酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 コロッケ盛り合わせ なす炒め しろなの和え物	三色丼 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き はんぺんの煮物 なめたけ和え	休苑日
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13
たぬきそば 厚揚げのそぼろ煮 フルーツ缶	チキンカレー コンソメスープ 海草サラダ らっきょう 福神漬け	ご飯 味噌汁 カジキの竜田揚げ キノコソテー 南瓜サラダ	ご飯 あじのムニエル 切干大根の煮物 春菊のお浸し 清まし汁	中華あんかけ卵 白滝のきんぴら 菜の花の柚和え	外食