

生活介護支援事業だより

日	月	火	水	木	金	土
2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
休み	朝礼 軽作業	軽作業	軽作業	スポレク	軽作業	休苑日
	レクリエーション		レクリエーション	体育館 ウォーキング		
	自由活動		自由活動	1・2・3班 軽作業		
2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27
休み	朝礼 軽作業	軽作業	軽作業	スポレク	軽作業	調理
	食事会 レクリエーション		食事会 レクリエーション	体育館 ウォーキング		
	自由活動		自由活動	1・2・3班 軽作業		

【利用者朝礼より】毎週月曜日に、朝礼で週間予定の確認等行っております。

- 柴田一樹さん 第19回 ゆうあいピック ロードレースで7位入賞しました。
- インフルエンザ1名感染してしまいました。うがい・手洗いを心掛けましょう。

どこまで知りたい?!何でもコラム☆



豚ネギの鍋 【あったか一人鍋】

簡単一人鍋。ネギの青いところも大量消費！貴重な味噌あじの鍋。

材料

- 豚バラ肉 100g
- ネギ(残り物。青いところ含む) 1本弱~1本
- 松山あげ 1/3枚
- 水 200cc
- 鍋キューブ(寄せ鍋味) 1個
- みりん 小さじ1
- チューブしょうが(刺身についてくる小袋1個でもOK)
- 小さじ1/2
- 味噌 小さじ1
- ✕用 しらたき 小1袋



1 ネギの白いところは、小さめのぶつぎり。青いところは写真のように小口切りにします。



2 松山あげ、豚肉も食べやすく切ります。



3 水200cc・鍋キューブを火にかけ、沸いてきたら火を弱めて味噌を溶かします。みりんも投入。

4 ネギの白いところ→豚肉の順で煮ます。ネギの白いところは、よく煮た方が美味しいからです。

5 3分煮たあとに、残りの具材、しょうがを入れて、さらに煮る&食べ始めます。

6 ✕は、しらたきを煮て食べるとおいしい&ヘルシーです!

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
2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
鶏肉の生姜煮 中華風ソテー 白菜レモン醤油和え ご飯 味噌汁	中華丼 春雨スープ 畑菜の和え物 漬物	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ らっきょう 福神漬け	ソース焼きそば わかめスープ 揚げ餃子 杏仁豆腐	鮭の塩焼き カリフラワーソテー ほうれん草の 胡麻和え ご飯 清まし汁	休苑日
2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27
鯖の塩焼き 車麩の煮物 漬物 ご飯 味噌汁	鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 ナムル ご飯 味噌汁	かき揚げ丼 青梗菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	すき焼き風煮 五目煮豆 ほうれん草のお浸し ご飯 清まし汁	胡麻ねぎ肉うどん 南瓜の煮物 フルーツ缶	レク(調理)