



11月の献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
|    | | | | |
| | | | | 1 和風きのこパスタ ニース風サラダ 白菜とベーコンのミルクスープ  エネルギー - 653kcal 蛋白質 23.4g 脂質 28.6g カルシウム 130mg |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 振替休日 | 食パン パイなしキッシュ レタスとパプリカのサラダ きゃべつとコーンのスープ  | 秋鮭の吹き寄せ丼 きゅうりの塩昆布和え 豆腐と揚げの味噌汁 りんご  | けんちんうどん 茶碗蒸し みかん  | 御飯 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ 小松菜とえのきの清し汁  |
| エネルギー - 555kcal 蛋白質 22.9g 脂質 33.8g カルシウム 328mg | エネルギー - 749kcal 蛋白質 28.6g 脂質 16.3g カルシウム 139mg | エネルギー - 622kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.4g カルシウム 122mg | エネルギー - 813kcal 蛋白質 34.2g 脂質 30g カルシウム 170mg | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 醤油ラーメン ぎょうざ みかん  | 御飯 ぶり大根 卵焼き ほうれんそうと麩の味噌汁  | 御飯 豆腐ハンバーグきのこソース 人参のグラッセ レタスのコンソメスープ ヨーグルト  | カレーライス 大根切干のはりはり漬け コーンクリームスープ  | コッペパン ミックスジャム ポテトコロッケ ごぼうサラダひじき入り 牛乳  |
| エネルギー - 659kcal 蛋白質 34.2g 脂質 16.7g カルシウム 107mg | エネルギー - 655kcal 蛋白質 31.8g 脂質 24g カルシウム 157mg | エネルギー - 712kcal 蛋白質 27.6g 脂質 22.7g カルシウム 332mg | エネルギー - 992kcal 蛋白質 19.2g 脂質 48.9g カルシウム 279mg | エネルギー - 754kcal 蛋白質 23.6g 脂質 32.2g カルシウム 312mg |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| レーズン入り食パン 鮭のムニエル ジュリアンサラダ 法蓮草と卵コンソメスープ  | 三色丼 ピーマンのジャコチーズ焼き えのきと人参の澄し汁  | 焼きそば ポテトサラダ 中華スープ 若布卵葱 マンゴープリン  | 御飯 さばの味噌煮 胡瓜かにかまぼこの酢の物 法蓮草と椎茸の清し汁 バナナムース  | 御飯 すき焼き煮 きゃべつ・油揚げの味噌汁 柿  |
| エネルギー - 699kcal 蛋白質 32.8g 脂質 31.1g カルシウム 134mg | エネルギー - 813kcal 蛋白質 21.2g 脂質 47.3g カルシウム 224mg | エネルギー - 698kcal 蛋白質 17.9g 脂質 35.3g カルシウム 108mg | エネルギー - 622kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.4g カルシウム 194mg | エネルギー - 775kcal 蛋白質 28g 脂質 36.5g カルシウム 290mg |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 御飯 肉じゃが芋 マカロニサラダ卵いり わかめと揚げの味噌汁 抹茶ババロア  | 具沢山変わり狐蕎麦 生野菜のサラダ チーズ入り 黒蜜バナナヨーグルト  | ミニ食パン 豚ひれ肉のデミグラスソース煮込 ほうれんそうのソテー 牛乳  | 御飯 マーボーなす 中華風春雨サラダ 中華スープ  | 秋刀魚の蒲焼丼 白菜と昆布の即席漬け 卵豆腐の清し汁  |
| エネルギー - 850kcal 蛋白質 18.8g 脂質 37.9g カルシウム 200mg | エネルギー - 652kcal 蛋白質 28.7g 脂質 16.8g カルシウム 282mg | エネルギー - 726kcal 蛋白質 49.1g 脂質 29g カルシウム 276mg | エネルギー - 578kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.3g カルシウム 183mg | エネルギー - 679kcal 蛋白質 25.6g 脂質 26.1g カルシウム 235mg |

静岡市中心身障害者ケアセンター

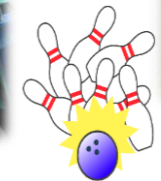
R1-11月号

〒420-0846 静岡市葵区城東町24-1
TEL <054>-249-3187
FAX <054>-209-0230

～外出の様子～



どきどき! わくわく!



日中一時支援の利用者さんはベイドリームへ。
自立訓練の利用者さんは日本平動物園や、セノバ、イオン清水など
行き先を自分たちで決め、様々なところへ外出しました!

11月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

| | | | | |
|--|--|--------|--------|--------|
| 1日(金) | | | | |
| 防災ビデオ | | | | |
| カレンダー | | | | |
| 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
| 振替休日 | A: テーブルサッカー B: 貼り絵 生活訓練: トレーニング 機能訓練: 個別訓練 | | | |
| | A: 園芸 B: 体操 生活訓練: 調理の話し合い(器具の説明) 機能訓練: 個別訓練 | | | |
| 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
| A: クリスマスグッズ B: 体操 生活訓練: 買い物 機能訓練: 個別訓練 | | | | |
| A: フットベースボール B: めりえ 生活訓練: 調理 機能訓練: 個別訓練 | | | | |
| 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) |
| A: ダーツ B: 体操 生活訓練: 調理の反省 機能訓練: 個別訓練 | | | | |
| A, B: 避難訓練 | | | | |
| 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
| A: カレンダー B: 体操 トレーニング | | | | |
| A: カレンダー B: Wii 生活訓練: 学習 機能訓練: 個別訓練 | | | | |

11月からの活動について

11月よりグループ別の活動から、A・Bの活動をご自身で選択していただくようになります。

A・Bの活動のほかに自立訓練の方は、自主トレーニングや調理等の訓練を行っていきます。個人個人に合わせた訓練となりますので、事前にどのような訓練を実施していくかは前の週にお知らせいたします。ご不明な点がございましたら、職員にお聞きください。

お知らせ



○地域交流祭りについて

11月9日(土) 10時～14時城東保健福祉エリアにて第15回地域交流祭りを開催いたします。いろいろなイベントやゲームが楽しめて、軽食やおやつ等の販売があります。ぜひ遊びに来てください。また、駐車場台数が限られていますので、車での来場はお控えください。

※大雨や暴風の場合など、来場者の安全を考慮し開催中止とさせていただくことがありますのでご了承ください。

○ご利用日当日の検温について

今年もインフルエンザの流行が懸念される季節となりました。

皆様の体調の変化に早く気づき、ケアセンターの感染拡大を防ぐために今年もご利用当日の検温のご協力をお願いしたいと思います。

連絡ノートに体温をご記入する欄を設けましたので、当日朝ご自宅で検温し、記入をお願い致します。ご家族での検温が難しい方は利用開始時にケアセンターで検温させていただきます。また、発熱していても具合が悪いところがある場合は必ずお知らせください。

お忙しい中お手数ですが、ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。



お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、10月分の利用料金の引落としが11月27日となりますので、宜しくお願い致します。

※日中一時支援事業をご利用の皆様へのお知らせです。お便りでもお願い致しましたが、ご利用時毎に「日中一時支援事業記入欄」をご持参下さい。

※自立訓練をご利用の皆様へお願いです。更新手続きのお知らせが障害者支援課から郵送されてきましたら、ケアセンターにお知らせ下さい。

※ケアセンター新聞の画像掲載についてです。画像掲載は画像サイズを縮小し個人のアップをさけ極力個人の特定が出来にくいよう配慮させていただいておりますが、画像掲載がご不都合の方は、山口・二科までお知らせください。



～重要事項～



※誕生日の翌月から、支給決定された障害福祉サービス受給者証、あるいは日中一時支援利用費助成決定通知書が郵送されてきましたら、ケアセンターにお持ちください。