

# 12月の献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
テーブルロール バターロール チリコンカン コールスローサラダ 牛乳	親子丼 マカロニサラダ 小松菜とまいたけの味噌汁 みかん	御飯 鯖の竜田揚げカレー風味 大根のそぼろ煮 とろろ昆布の清し汁	御飯 赤魚の煮つけ ブロッコリーとベーコンのソテー 薩摩芋と揚げと牛乳の味噌汁 マスカットゼリー	ドライカレー フルーツヨーグルトサラダ パプリカのコンソメスープ
エネルギー 668kcal 蛋白質 30.8g 脂質 31.6g カルシウム 309mg	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.4g カルシウム 161mg	エネルギー 707kcal 蛋白質 28.9g 脂質 28.1g カルシウム 186mg	エネルギー 639kcal 蛋白質 30g 脂質 13.8g カルシウム 219mg	エネルギー 687kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25.4g カルシウム 204mg
9	10	11	12	13
ピビンバ フルーツポンチ 中華スープ	御飯 おでん 中華風春雨サラダ 豆腐と揚げの味噌汁 ヨーグルト	とろろそば マカロニサラダ卵いり みかん	食パン ミックスジャム 鮭のフライタルタルソース 法蓮草と卵コンソメスープ プリン	御飯 竹前煮 切干大根の卵焼き 若布の味噌汁
エネルギー 1016kcal 蛋白質 18.3g 脂質 52g カルシウム 153mg	エネルギー 752kcal 蛋白質 33.8g 脂質 22.5g カルシウム 392mg	エネルギー 564kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.9g カルシウム 123mg	エネルギー 833kcal 蛋白質 36.3g 脂質 42.7g カルシウム 175mg	エネルギー 625kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.3g カルシウム 206mg
16	17	18	19	20
御飯 さばの煮つけ かぼちゃのサラダ 豆腐とキャベツの味噌汁 みかん	長崎ちゃんぽん風 牛蒡・蓮根・こんにやくのきんぴら マンゴープリン	ちまき風炊き込みご飯 厚揚げの甘辛煮 小松菜と卵の清し汁 黒蜜バナナヨーグルト	豚キムチ丼 きゅうりともやしのナムル 中華スープ	卵あんかけうどん 小松菜と千切り沢庵の和えもの みかん
エネルギー 690kcal 蛋白質 28.2g 脂質 25.8g カルシウム 167mg	エネルギー 859kcal 蛋白質 27.3g 脂質 33.1g カルシウム 207mg	エネルギー 890kcal 蛋白質 32.7g 脂質 33.7g カルシウム 732mg	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.1g カルシウム 182mg	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8g カルシウム 192mg
23	24	25	26	27
スパゲティミートソース ニース風サラダ コーンクリームスープ フルーツ盛り合わせ	コッペパン ミックスジャム クリームシチュー 卵とレタスブロッコリーのサラダ フルーツ盛り合わせ	ターメリックライス エビフライタルタル オニオンスープ フルーツ盛り合わせ	カルボナーラ えびとレタスのサラダ わかめスープ フルーツ盛り合わせ	ケチャップライス 鶏のから揚げ コーンクリームスープ フルーツ盛り合わせ
エネルギー 813kcal 蛋白質 30.1g 脂質 38.4g カルシウム 222mg	エネルギー 622kcal 蛋白質 25g 脂質 24.1g カルシウム 193mg	エネルギー 811kcal 蛋白質 28.6g 脂質 37.1g カルシウム 266mg	エネルギー 894kcal 蛋白質 32.4g 脂質 43.1g カルシウム 204mg	エネルギー 895kcal 蛋白質 38.2g 脂質 34g カルシウム 314mg
30	31			
休館日				

# 静岡市中心身障害者ケアセンター

## R1-12月号

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



## ～地域交流祭り～



11月9日(土)に第15回地域交流祭りが開催されました。当日はお天気にも恵まれ、たくさんのお客様に足を運んでいただきました。ケアセンターもおかげさまでほとんどの商品が完売となり大盛況でした。又、今年は熊野神社横に新しくできた保育園のお祭りも同日開催され、お祭りを通してたくさんの方と交流を持つことができました。利用者さんにはお祭りで販売する作品作りを毎年のようにご協力していただき本当に感謝しています。ありがとうございました。また来年も開催されると思いますので是非ご参加ください。



# 12月の活動予定

機・・・機能訓練  
生・・・生活訓練

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
A:園芸 B:体操 機能訓練:個別訓練 生活訓練:個別訓練				
A:魚釣り B:貼り絵 機能訓練:個別訓練 生活訓練:家事訓練				
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
A:スティックサッカー B:塗り絵 機能訓練:個別訓練 生活訓練:個別訓練				
A:制作 B:ポッチャ 機能訓練:個別訓練 生活訓練:学習				
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
A:カレンダー(スケジュール) B:体操 機能訓練:個別訓練 生活訓練:自主トレ				
A:カレンダー(塗り絵) B:Will 機能訓練:個別訓練 生活訓練:個別訓練				
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
A:ボウリング B:カラオケ 機能訓練:個別訓練 生活訓練:家事訓練				
年忘れ会				
30日(月)	31日(火)			
休館日				

\*その他に毎日PT(理学療法)・入浴サービスが、金曜日にはOT(作業療法)があります。

\*日中活動の他、余暇活動としてカラオケ、ビーズ、編み物、散歩、感覚運動、卓上ゲーム等を行います。



## ～年末年始のお知らせ～

静岡市心身障害者ケアセンター、障害者支援センター城東は12月28日(土)～1月5日(日)までが閉館となります。よろしくお願ひ致します。



## お願い事項

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、11月分の利用料金の引落しが12月27日となりますので、宜しくお願ひ致します。

※日中一時支援事業をご利用の皆様へのお知らせです。お便りでもお願ひ致しましたが、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ひです。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。

※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ご利用当日の検温のご協力をお願ひ致します。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、記入をお願ひ致します。ご家族での検温が難しい方は利用開始時に検温させていただきます。又、発熱していなく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。

**重要!**

## ～重要事項～

**重要!**

※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。