

12月の献立表

月	火	水	木	金
				1 長崎ちゃんぽん風 しゅうまい 豆乳花 緑茶 エネルギー 998kcal 蛋白質 37.7g 脂質 39.7g カルシウム 170mg
4	5	6	7	8
御飯 おでん 春雨サラダ 豆腐と揚げの味噌汁 緑茶 エネルギー 657kcal 蛋白質 26.6g 脂質 21.8g カルシウム 271mg	コッペパン ナスとトマトのチーズ焼き フルーツヨーグルトサラダ レタスのコンソメスープ 緑茶 エネルギー 547kcal 蛋白質 19.6g 脂質 23.1g カルシウム 369mg	御飯 すき焼きに わかめの酢の物 大根の味噌汁 緑茶 エネルギー 782kcal 蛋白質 28g 脂質 35.6g カルシウム 297mg	散らし寿司 鶏肉と薩摩芋の甘から煮 ほうれん草と白はんぺんの清し汁 みかん 緑茶 エネルギー 644kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.1g カルシウム 181mg	御飯 ぶりの照り焼き ほうれんそうのソテー ひじきときゃべつの味噌汁 緑茶 エネルギー 586kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.5g カルシウム 159mg
11	12	13	14	15
ビビンバ 青梗菜ときのこの中華スープ フルーツポンチ 緑茶 エネルギー 1050kcal 蛋白質 19.3g 脂質 54.6g カルシウム 190mg	御飯 マーボー豆腐 棒棒鶏 卵コンソメ 緑茶 エネルギー 511kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.4g カルシウム 220mg	御飯 カレイの西京焼き 大根切り干の煮もの なめこの味噌汁 キウイ 緑茶 エネルギー 530kcal 蛋白質 28g 脂質 8.9g カルシウム 226mg	ミニ食パン 2枚 ミックスジャム 鶏のから揚げ 蟹カマとキャベツのサラダ ココア 緑茶 エネルギー 764kcal 蛋白質 39.1g 脂質 30.1g カルシウム 272mg	御飯 肉じゃが芋 卵とレタスブロッコリーのサラダ 豆腐と揚げのみそする みかん・バイン缶 緑茶 エネルギー 751kcal 蛋白質 18g 脂質 33g カルシウム 182mg
18	19	20	21	22
チキンカレーライス 生野菜のサラダ ベーコンと白菜のスープ オレンジ 緑茶 エネルギー 659kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.7g カルシウム 167mg	御飯 赤魚のみぞれ煮 かぼちゃのサラダ 法蓮草と椎茸の味噌汁 緑茶 エネルギー 573kcal 蛋白質 23.1g 脂質 20g カルシウム 164mg	焼きそば ツナサラダ 中華スープ 緑茶 エネルギー 583kcal 蛋白質 16.1g 脂質 34.3g カルシウム 79mg	エビピラフ 鶏肉のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 法蓮草と卵コンソメスープ 緑茶 エネルギー 846kcal 蛋白質 39.2g 脂質 39.2g カルシウム 176mg	エビピラフ チーズ入り豚巻き豆腐カツ ポテトサラダ コーンクリームスープ 緑茶 エネルギー 1227kcal 蛋白質 53.1g 脂質 65.4g カルシウム 397mg
25	26	27	28	29
ピラフ 鮭マヨネーズ焼き コンソメポテト 法蓮草と卵コンソメスープ 緑茶 エネルギー 722kcal 蛋白質 29.6g 脂質 34.4g カルシウム 157mg	エビピラフ たまごと豚の角煮 林檎のサラダ コーンクリームスープ 緑茶 エネルギー 1124kcal 蛋白質 45.6g 脂質 54.5g カルシウム 298mg	エビピラフ 煮込みハンバーグ レタスとパプリカのサラダ きのこと卵のスープ 緑茶 エネルギー 747kcal 蛋白質 37.3g 脂質 29.6g カルシウム 304mg		

静岡市心身障害者ケアセンター

H29-12月号

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

10月下旬に自立訓練をご利用している方と、話し合いで決まった場所にでかけました。
 皆さんとてもよい笑顔でした♪

清水のドリームプラザに出かけました



清水のジャスコイオンで食事をしボーリングを楽しみました



三保の水族館に行ってきました



12月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

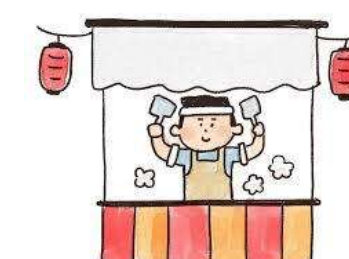
月	火	水	木	金
				1日 (機)カレンダー (生)レジ (機)スポーツ (生)カレンダー
4日 (機)年賀状 (生)散歩 スポーツ測定	5日 (機)年賀状 (生)散歩 スポーツ測定	6日 (機)年賀状 (生)散歩 スポーツ測定	7日 (機)年賀状 (生)散歩 スポーツ測定	8日 (機)年賀状 (生)散歩 スポーツ測定
11日 (機)クリスマスカード (生)ボウリング (機)ポッチャ・カード (生)生活訓練	12日 (機)クリスマスカード (生)ボウリング (機)ポッチャ・カード (生)生活訓練	13日 (機)クリスマスカード (生)ボウリング (機)ポッチャ・カード (生)生活訓練	14日 (機)クリスマスカード (生)ボウリング (機)ポッチャ・カード (生)生活訓練	15日 (機)クリスマスカード (生)ボウリング (機)ポッチャ・カード (生)生活訓練
18日 (機)散策 (生)Wii (機)調理 (生)干支の貼り絵	19日 (機)散策 (生)Wii (機)調理 (生)干支の貼り絵	20日 (機)散策 (生)Wii (機)調理 (生)干支の貼り絵	21日 カレンダー 忘年会	22日 カレンダー 忘年会
25日 カレンダー 忘年会	26日 カレンダー 忘年会	27日 カレンダー 忘年会	28日 	30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。



11月11日に地域交流祭りがあり多くの方が来場してくれました。
その時の様子を報告させていただきます。



ケアセンターをご利用しているご利用者様や以前、
ケアセンターを利用していた方など多くの方が遊
びにきてくれました。
皆さんの元気な顔を見ることができ良かったです。

お知らせ

※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下さい。
※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、12月分の利用料金の引落しが1月29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。
※支援センター城東よりお知らせです。生活支援事業として、毎月、パソコン教室、外出など企
画いたします。御希望に合わせて日程の調整もいたしますので、お気軽にお問い合わせくだ
さい。

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。