

2月 献立

月	火	水	木	金
			1	2
			御飯 いら豆腐 若布とマロニーの酢の物 ひじきときゃべつの味噌汁 バナナ 緑茶	散らし寿司 いわしの梅しそはさみ揚げ そうめんの清し汁 ババロリア抹茶 緑茶
			エネルギー 633kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.8g カルシウム 242mg	エネルギー 960kcal 蛋白質 39.7g 脂質 34.6g カルシウム 304mg
5	6	7	8	9
三色丼 牛蒡・蓮根・こんにゃくのきんぴら さつまいもと小松菜の味噌汁 いちご 緑茶	チキンカレーライス 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	醤油ラーメン ぎょうざ 杏仁豆腐 緑茶	食パン チーズ 鶏のから揚げ マカロニサラダシーチキン入り ほうれん草とえりんぎのスープ 緑茶	御飯 肉じゃが芋 ブロッコリーのごまあえ 豆腐と揚げの味噌汁 緑茶
エネルギー 896kcal 蛋白質 18.9g 脂質 48.4g カルシウム 209mg	エネルギー 683kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.8g カルシウム 169mg	エネルギー 781kcal 蛋白質 36.7g 脂質 19.6g カルシウム 154mg	エネルギー 790kcal 蛋白質 38.8g 脂質 35.2g カルシウム 185mg	エネルギー 632kcal 蛋白質 13.8g 脂質 27.3g カルシウム 166mg
12	13	14	15	16
	御飯 カレイの煮付け ほうれん草と人参の白和え かぼちゃの味噌汁 緑茶	ターメリックライス ポークストロガノフ レタスとパプリカのサラダ 卵コンソメスープ いちごの生クリームかけ 緑茶	親子丼 わかめの酢の物 なめこと大根の味噌汁 緑茶	すき焼き風うどん ポテトサラダ オレンジ 緑茶
	エネルギー 548kcal 蛋白質 28.1g 脂質 7.9g カルシウム 295mg	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.4g カルシウム 156mg	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16g カルシウム 171mg	エネルギー 728kcal 蛋白質 28.4g 脂質 23.4g カルシウム 98mg
19	20	21	22	23
鴨南蛮蕎麦 生野菜のサラダ チーズ入り フルーツポンチ 緑茶	御飯 酢豚 青梗菜とコーンのスープ 黒蜜バナナヨーグルト 緑茶	御飯 鮭の照り焼き ひじきの煮もの じゃがいもと玉葱の味噌汁 緑茶	海鮮塩焼きそば しゅんぎくのごま和え 卵と玉葱の中華スープ バインムース 緑茶	ミニ食パン 2枚 ポテトコロケ 小松菜のソテー 白菜とベーコンのミルクスープ いちご 緑茶
エネルギー 786kcal 蛋白質 29.3g 脂質 16.6g カルシウム 143mg	エネルギー 805kcal 蛋白質 19.7g 脂質 30.2g カルシウム 228mg	エネルギー 668kcal 蛋白質 25.9g 脂質 20.1g カルシウム 206mg	エネルギー 407kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.9g カルシウム 182mg	エネルギー 548kcal 蛋白質 20.9g 脂質 26.6g カルシウム 263mg
26	27	28		
御飯 メルルーサのフライ マッシュポテト しいたけ人参パセリのスープ 緑茶	バターロール ハワイアンハンバーグ 人参のグラッセ コーンクリームスープ いちご 緑茶	御飯 おでん 小松菜のなめたけ和え 豆腐とわかめの味噌汁 いちごババロア 緑茶		
エネルギー 527kcal 蛋白質 19g 脂質 13.2g カルシウム 158mg	エネルギー 646kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.1g カルシウム 165mg	エネルギー 677kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18g カルシウム 375mg		

静岡市心身障害者ケアセンター

H30-2月号

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

12月の末に忘年会を行いました♪
 今年は宝探、じゃんけん大会、簡単ショートケーキを作りました^.^
 皆さんとても楽しまれていました。



1月に近所の熊野神社に初詣にいきました。



皆さんにとって良い一年でありますように..... ^.^

2月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

月	火	水	木	金
			1日 (機)風揚げ・卓上ゲーム (生)書道 (機)風揚げ・脳トレ (生)生活訓練	2日 (機)風揚げ・卓上ゲーム (生)書道 (機)風揚げ・脳トレ (生)生活訓練
			5日 デザート作り デザートフェア	6日 デザート作り デザートフェア
12日 	13日 (機)フォーティーワン (生)ダーツ (機)散策・卓上 (生)色の実験	14日 (機)フォーティーワン (生)ダーツ (機)散策・卓上 (生)色の実験	15日 (機)フォーティーワン (生)ダーツ (機)散策・卓上 (生)色の実験	16日 (機)フォーティーワン (生)ダーツ (機)散策・卓上 (生)色の実験
19日 (機)カレンダー (生)新聞投げゲーム (機)スポーツ (生)カレンダー	20日 (機)カレンダー (生)新聞投げゲーム (機)スポーツ (生)カレンダー	21日 (機)カレンダー (生)新聞投げゲーム (機)スポーツ (生)カレンダー	22日 (機)カレンダー (生)新聞投げゲーム (機)スポーツ (生)カレンダー	23日 (機)カレンダー (生)新聞投げゲーム (機)スポーツ (生)カレンダー
26日 (機)買い物 (生)レインボーペーパー (機)調理 (生)生活訓練	27日 (機)買い物 (生)レインボーペーパー (機)調理 (生)生活訓練	28日 (機)買い物 (生)レインボーペーパー (機)調理 (生)生活訓練		

*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。



1月から新しい職員が1名入りました。 河村浩代さん[調理員]です。簡単に自己紹介をさせていただきます！！

- ① O型
- ② 静岡県東部
- ③ 雑貨屋めぐり
- ④ 手芸
- ⑤ チョコレート
- ⑥ うに

- ⑦ 健康第一
- ⑧ 早く仕事を覚えて、美味しく安全な給食を作りたいと思います。



※①血液型 ②出身地 ③趣味・特技 ④苦手なこと ⑤好きなもの
⑥嫌いなもの ⑦座右の銘 ⑧ケアセンターでの抱負

「大根のそぼろ煮」と「水ようかん白玉団子フルーツ添え」を作りました。 とても美味しくできあがっています♪



大根のそぼろ煮を一鍋につくりました。

完成した「水ようかん白玉団子フルーツ添え」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、1月分の利用料金の引落としが2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。
 ※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、お気軽にお問ひ合わせください。
 ※今月のお便りの活動予定でも提示させて頂きましたが、2月の第2週にデザートフェアを行いますので、お小遣いをご持参ください。(小銭でご持参して頂けると助かります)

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。