



買物レク

大安へ買物

天気に恵まれ、楽しいドライブをかねた買物をさせていただきました。
岡崎の『大安』さんへ行きました。
漬物をはじめ八つ橋などのおかしもありました。みなさん目が輝いておられました。
笑顔で色々購入されていました。
あたたかい日よりのなかよい買物ができました。



天気の良い日は日光浴

最近は晴天の日が多くなってまいりました。
そんな日は健康のため綾の前庭で日光浴です。
外で歌えば陽気も合わさりニコニコぽかぽかです。
ウグイスの鳴き声が聞こえればもう春です。



『みなさん春がやってきました！』

ことしの春はすこし早いのでしょうか。桜の花もあちこちで咲きはじめているようです。そして、久しぶりにコロナへの制限が少しゆるまってきました。

ピリピリした気持ちで3年のあいだすごしてきましたが、ようやくちょっと晴れやかな気持ちで春の訪れを迎えられそうです。

大々的とはならなくてもデイでも外ですごしたり、大きな声で歌をうたったりできるようになってきました。身体も気持ちものびのびとすごしましょうね。

元気に毎日をすごすことができるのは、安全で安心できる環境があつてこそだと思います。今までうとうしい気持ちがつづきましたが、これからは楽しく毎日をすごしましょうね。

統括部長 浦山 陽一



献立表



	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						豚肉とキャベツのゴマみそ炒め がんもの煮物 しる菜のおひたし マカロニとツナのフレンチドレ和え
おやつ						コーヒーゼリー
	3	4	5	6	7	8
昼食	ラーメン おにぎり 浅漬け 青菜のお浸し	ナポリタン パン ポテトサラダ コールスローサラダ	さわらの甘辛煮 ちくわと野菜の金平 ゆで野菜サラダ 中華風酢の物 枝豆としらすのご飯	チャーハン ナムル 中華スープ 揚げしゅうまい	サバ大根 千切り大根の酢の物 おから みそ汁	エビと豆腐の揚げ出し 豚と野菜のソース炒め 荘内鮎の酢みそ和え 大根菜のかか和え
おやつ	ぶどうゼリー	クッキー	プチシュークリームチョコ	杏仁豆腐	せんべい	お茶プリン
	10	11	12	13	14	15
昼食	中華丼 春巻 きのこの炒め物 スープ	カレーうどん おにぎり 青菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ	ミートボールの黒酢風味 ナスと豚肉の炒め物 カリフラワーのサラダ チンゲン菜のゴマ和え	マーボー丼 チヂミ しゅうまい スープ	うどん おいなり かき揚げ 青菜の和え物	特別弁当
おやつ	手作りおやつ	ようかん	チョコプリン	サブレ	コーヒーゼリー	みかん缶
	17	18	19	20	21	22
昼食	うどん おいなり 青菜の和え物	肉団子の甘酢和え 中華スープ ナムル ぎょうざ	豚肉と季節野菜のマスタードソース マカロニのフレンチドレ和え 三色ピーマンソテー 小松菜のコーン和え	お好み焼き おにぎり みそ汁 千切りの酢の物	カツカレー スープ コールスローサラダ 浅漬け	特別弁当
おやつ	せんべい	クロワッサン	蒸しケーキ	ぶどうゼリー	サブレ	クリームコンフェ
	24	25	26	27	28	29
昼食	具だくさんみそ汁 かやくご飯 おひたし コロツケ	肉じゃが スープ 青菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ	ざるそば おひたし かき揚げ おいなり	豆腐ハンバーグ スパゲティ スープ ポテトフライ	さわらの生姜風味照り焼き 五目豆 ひじきのサラダ じゃこピーマン フキの炊き込みご飯	牛肉のブルコギ たこ焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 大根サラダ
おやつ	ようかん	クッキー	杏仁豆腐	手作りおやつ	いちごドーナツ	水ようかん
				←手作り昼食		←お弁当

- 4月レクリエーション予定 ・お花見
 ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 4/8 (土) 4/22 (土)
 ・手作りおやつ (桜餅) ・買物レク

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521