



ふるさと



令和4年
12月22日発行

活動の様子



立派にできあがりました♪
記念写真📷ハイチーズ!



男性利用者もおしゃれにクリスマスツリーのかざりつけをしてくれています🌟🌟

素敵な飾りが
できました♡



集中してクリスマス制作物を作成中👶

新年の準備をしています！筆に気持ち込めています！



完成した作品は新年デいで飾りますのでお楽しみに🎁



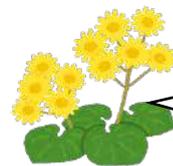
来年の干支「卯」の折り紙をワイワイと楽しく作成しました♪上手にできあがり皆さん笑顔で持ち帰られました🐰🐰



来年も飛び跳ねるような楽しいことが皆さんに起こりますように🌟🌟



郷土料理のご案内



つわぶきの花

1月の郷土料理は1月23日(月)宮崎県の郷土料理です♪

- にぼし(甘い赤飯) :米ともち米を2:1の割合で炊き、甘納豆を混ぜた料理。
- チキン南蛮 : 宮崎県延岡市が発祥の地とされています。
- つわぶきの油炒め:南部では温暖な気候でつわぶきが自生しています。地元では様々なつわぶき料理があります。
- ひじきの白和え:醤油味の煮物ばかりでなく、宮崎ではごまと豆腐をすりつぶした白和えを食べています。
- レンコンのすり流し汁: レンコンをすり下ろした汁で滋養の食事です。



白楽荘デイサービスセンター えがお (通所介護)

白楽荘デイサービスセンター ほのぼの (認知症対応型通所介護)

〒206-0042 多摩市山王下1-18-2 Tel:042-376-2942

HP:<https://www.rakuyuukai.com/>

Facebook もご覧ください <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

1月 えがおデイサービス予定表



月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
休み	休み	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
		新年会	ペットボトルゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	音楽療法
9日	10日	11日	12日	13日	14日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
お箸使いゲーム	音楽療法	文字合わせゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	牛乳パックゲーム	クイズ「みんなで 考えよう！」
16日	17日	18日	19日	20日	21日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
シュートゲーム	歌カルタゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)	紅白棒ゲーム	音楽療法
23日	24日	25日	26日	27日	28日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
連想ゲーム	音楽療法	釣りゲーム	お箸使いゲーム	ボール送りゲーム	インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)
29日	30日	31日			
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習			
クイズ「みんなで 考えよう！」	回想法 ～昭和の話をしよう～	クイズ「みんなで 考えよう！」			

令和5年

1月献立表

白楽荘デイサービスセンター

令和5年		1月献立表		白楽荘デイサービスセンター		
		<p>4 (水) 513 kcal</p> <p>ごはん さばの塩焼き 里芋そぼろ煮 春菊ごま和え コーヒーゼリー 冬瓜スープ</p> <p>紅茶ケーキ</p>	<p>5 (木) 536 kcal</p> <p>ごはん 海老チリソース 冬瓜と豚肉の煮物 オクラとエノキの和え物 黒ごまプリン 中華スープ</p> <p>紅茶ケーキ</p>	<p>6 (金) 538 kcal</p> <p>ごはん 赤魚の西京焼き アスパラのマヨ炒め いんげんピーナツ和え ピーマン肉詰フライ 吉野汁</p> <p>マロンババロア</p>	<p>7 (土) 616 kcal</p> <p>七草かゆ 豆腐そぼろあん さつま揚げとさつま芋煮 めかぶ切干和え マカロニサラダ みそ汁</p> <p>マロンババロア</p>	
		<p>9 (月) 615 kcal</p> <p>ポークカレー 大根のバター醤油煮 ブレンチブロッコリー 甘夏缶 キャロットスープ</p> <p>やわらかおかき (のり塩)</p>	<p>10 (火) 583 kcal</p> <p>青菜ごはん かじきの和風ムニエル 厚揚げとキノコのみぞれ煮 ごぼうのタラコサラダ 杏仁豆腐 みそ汁</p> <p>やわらかおかき (のり塩)</p>	<p>11 (水) 544 kcal</p> <p>穴子丼 卵の花煮 ずいき酢の物 ☆ずいき=里芋の茎の部分 梅ゼリー けんちん汁</p> <p>白あんぱん</p>	<p>12 (木) 534 kcal</p> <p>ごはん 豚肉の甘辛炒め がんと白菜の煮浸し きのこおろし 南瓜サラダ みそ汁</p> <p>白あんぱん</p>	<p>13 (金) 580 kcal</p> <p>ソース焼きそば シューマイ ピーマンのナムル マンゴー缶 たまごスープ</p> <p>チョコバウム</p>
<p>16 (月) 576 kcal</p> <p>きのご飯 ひらす照り焼き れんこんみそ炒め きゅうり酢の物 栗きんとん すまし汁</p> <p>今川焼き</p>	<p>17 (火) 563 kcal</p> <p>ビビンバ丼 冬瓜と空豆煮 いんげんクルミ和え きなこプリン かみなり汁</p> <p>今川焼き</p>	<p>18 (水) 510 kcal</p> <p>ごはん 肉じゃが ふきのソテー ほうれん草のしらす和え ミルクムース みそ汁</p> <p>ピーナツ揚げ</p>	<p>19 (木) 549 kcal</p> <p>シーフードカレー アスパラ炒め さつまいもサラダ ラムネゼリー コンソメスープ</p> <p>ピーナツ揚げ</p>	<p>20 (金) 606 kcal</p> <p>ごはん チーズはんぺんフライ じゃが芋コンソメ煮 パプリカのザーサイ和え 三色豆 みそ汁</p> <p>フレンチクルーラー</p>	<p>21 (土) 673 kcal</p> <p>三色サンド クリームシチュー 春雨ソテー コールスロー 洋ナシ缶</p> <p>フレンチクルーラー</p>	
<p>23 (月) 512 kcal</p> <p>郷土料理 ~宮崎県~ にぼし (甘い赤飯) チキン南蛮 つわぶき油炒め ひじき白和え レンコンすり流し汁</p> <p>紫いもブッセ</p>	<p>24 (火) 509 kcal</p> <p>ほたてごはん みそ汁 鮭のムニエル ラタトゥイユ ☆野菜の煮物 たまご豆腐 フルーツヨーグルト</p> <p>紫いもブッセ</p>	<p>25 (水) 598 kcal</p> <p>スパゲティナポリタン シーフードステーキ きゅうりツナ和え みかん缶 コーンスープ</p> <p>練乳あずきプリン</p>	<p>26 (木) 512 kcal</p> <p>チャーハン 蒸し餃子 ぜんまいナムル 杏仁フルーツ わかめスープ</p> <p>練乳あずきプリン</p>	<p>27 (金) 507 kcal</p> <p>ゆかりごはん みそ汁 和風たまご焼き 南瓜オレンジ煮 モロヘイヤ梅かつお浸し カリフラワーの真砂和え ☆真砂=たらこ和え</p> <p>カルシウムせんべい</p>	<p>28 (土) 501 kcal</p> <p>ごはん メバルのハニーマスタードソース 切干大根煮 春菊の菊花和え 抹茶ゼリー すまし汁</p> <p>カルシウムせんべい</p>	
<p>30 (月) 505 kcal</p> <p>ごはん たちうお甘酢あん ゴーヤの卵炒め ブロッコリーのタルタル和え めかぶ酢 みそ汁</p> <p>いちごカステラ</p>	<p>31 (火) 607 kcal</p> <p>三色サンド 豆腐バーグのきのこソース ポテトと魚介のバターソテー マンゴープリン コンソメスープ</p> <p>いちごカステラ</p>					<p>☆表示されているカロリーに間食は含まれません</p> <p>[今月のイベント]</p> <p>★七草粥 7(土)</p> <p>★郷土料理の日 23(月) 宮崎県</p> <p>☆パンの日 21(土) 31(火)</p> <p>☆麺の日 13(金) 25(水)</p>