

白楽荘デイサービス通信

ふるさと

令和2年
7月24日発行

新理事長就任のごあいさつ

このたび、社会福祉法人楽友会の理事長に就任しました曾我好男でございます。当法人は、多摩市内に社会福祉事業を開始してから、今年で52年目を迎えます。

現在、多摩市内及び隣接する八王子市内も合わせて9事業所を置く法人となりました。これもひとえに、地域の皆様のご理解とご協力があってのものと、心より感謝申し上げる次第です。

特に、通所介護事業（デイサービス）は、「住み慣れたまちで、いつまでも安心して暮らしたい。」と多くの皆様の思いを実現していくために、決して欠く事の出来ないサービスと位置付けております。デイサービスに通われているご利用者の皆さまが健康で、有意義な時間を過ごして頂けるよう、私たち職員一丸となってサービスの向上に努めていきたいと考えております。



理事長 そがよしお
曾我好男

また、新型コロナウイルス感染症予防でサービスの縮小を行った約1か月余り、ご利用者とご家族の皆様のご理解とご協力があつたとはいえ、大変なご不自由をお掛けしたと思っております。今後も、感染対策を講じたサービスの提供に努めてまいります。何卒、ご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

夏バテ防止～効果的な食事と栄養

ビタミンB1・・・炭水化物をエネルギーに変える栄養素です。不足すると疲れやすくなります。

(食材) 豚肉・うなぎ・大豆・レバー・ごま・玄米など

★にんにくや葱に含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収率がアップします

クエン酸・・・疲労物質の乳酸を減らしてくれるので、疲労回復に効果があります。

(食材) 梅干し・レモン・酢など

たんぱく質・・・血液や筋肉を作る構成成分、不足すると免疫力低下やスタミナ不足になります。

(食材) 肉・魚・豆製品・卵・乳製品など

<ちょい足しで栄養アップ!>

お蕎麦やそうめん等の冷たい麺類だけでは必要な栄養が不足します。肉・卵・納豆などのたんぱく質やきゅうり・トマト・オクラなどの野菜をトッピングするだけで栄養のバランスがアップします。みょうがやしそ等の香味野菜や唐辛子や胡椒などの香辛料は食欲を増進します。レモンや梅干を加えるとさっぱりした口あたりになり、クエン酸が含まれているので疲労回復も期待できます。



白楽荘管理栄養士
高安宏子

6月の作品展
ご利用者の皆さまが作った作品です

紫陽花切り絵



手作り太鼓



花火の飾り



紫陽花貼り絵



郷土料理のご案内

デイサービスで毎月実施しています『郷土料理』ですが、8月は大阪府を特集します。 8/19(水)昼食

- かやく御飯
- さばの煮つけ
- 加藤炊き
- 水なす漬け
- 粕汁
- たこ焼き



野菜やお肉と一緒に炊き込むご飯を大阪では「かやく御飯」と言います。かやくとは「火薬」の意味で、旬の野菜を炊込み薬効を上げることから命名されたと言われます。

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>


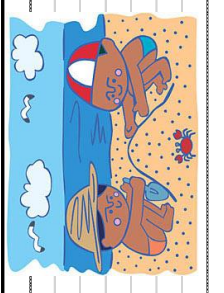

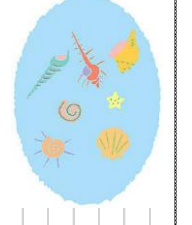

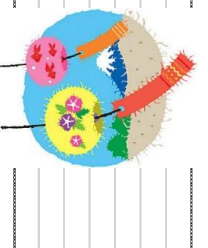
令和2年 8月 月間 献立表

白楽荘デイサービスセンター




☆表示されているカロリーに間食は含まれません

[今月のイベント]

- ★郷土料理 19(水)
- ★麺の日 15(土) 25(火)
- ★パンの日 6(木) 17(月)

 <p>ごはん 533k cal</p> <p>太刀魚の野菜あんかけ</p> <p>ゴーヤの卵炒め</p> <p>フロッキーのタルタル和え</p> <p>とことん</p> <p>みそ汁</p> <p>紫芋まんじゅう</p>	<p>4 (火) 553k cal</p> <p>夏野菜のビーフカレー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味もやし</p> <p>白桃缶</p> <p>コンメスープ</p> <p>紫芋まんじゅう</p>	<p>5 (水) 520k cal</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚の塩麹焼き</p> <p>きのこと油揚げの炒め煮</p> <p>里芋ずんだ和え</p> <p>金時豆煮</p> <p>みそ汁</p> <p>ミルクムース</p>	<p>6 (木) 696k cal</p> <p>三色サンド</p> <p>カニクリームコロッケ</p> <p>豆サラダ</p> <p>バナナ</p> <p>青菜のスープ</p> <p>ミルクムース</p>	<p>7 (金) 517k cal</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉の角煮</p> <p>アスパラ炒め</p> <p>ほうれん草の菊花和え</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>抹茶今川焼き</p>	<p>8 (土) 506k cal</p> <p>ごはん</p> <p>サワラ山椒焼き</p> <p>じゃが芋含め煮</p> <p>白菜ごま和え</p> <p>杏仁フルーツ</p> <p>みそ汁</p> <p>抹茶今川焼き</p>
<p>10 (月) 539k cal</p> <p>ごはん</p> <p>サーモンフライ</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>やっこ豆腐</p> <p>うぐいす豆</p> <p>みそ汁</p> <p>うぐいす饅頭</p>	<p>11 (火) 524k cal</p> <p>ごはん</p> <p>コーンミートローフ</p> <p>フロッキーさっぱり炒め</p> <p>ごまマヨ白菜</p> <p>しば漬</p> <p>みそ汁</p> <p>うぐいす饅頭</p>	<p>12 (水) 614k cal</p> <p>ごはん</p> <p>夏の天ぷら盛り</p> <p>茶碗蒸し</p> <p>茄子と茗荷の浅漬け</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>とん汁</p> <p>紫芋ブッセ</p>	<p>13 (木) 540k cal</p> <p>豚丼</p> <p>さつま場と野菜炒め</p> <p>もずく酢</p> <p>キャラメルプリン</p> <p>みそ汁</p> <p>紫芋ブッセ</p>	<p>14 (金) 503k cal</p> <p>ごはん</p> <p>舌平目のバジルソース</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>うま辛竹の子</p> <p>洋ナシ缶</p> <p>コーンスープ</p> <p>モカミルクケーキ</p>	<p>15 (土) 592k cal</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>えびシューマイ</p> <p>チンゲン菜ナムル</p> <p>パインムース</p> <p>わかめスープ</p> <p>モカミルクケーキ</p>
<p>17 (月) 588k cal</p> <p>三色サンド</p> <p>ビーフのマスタードソース</p> <p>モロヘイヤのポン酢和え</p> <p>りんご缶</p> <p>ミネストローネ</p> <p>バナナオムレット</p>	<p>18 (火) 511k cal</p> <p>ごはん</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>さつま芋ミルク煮</p> <p>酢みそインゲン</p> <p>たくあん</p> <p>みそ汁</p> <p>バナナオムレット</p>	<p>19 (水) 509k cal</p> <p>郷土料理 ~大坂~</p> <p>かやくごはん</p> <p>さは煮つけ</p> <p>関西炊き</p> <p>水なす漬</p> <p>かす汁</p> <p>たこ焼き</p>	<p>20 (木) 517k cal</p> <p>ごはん</p> <p>チキンピカタ</p> <p>ピーマンの金平</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>夏みかん缶</p> <p>みそ汁</p> <p>コーヒーゼリー</p>	<p>21 (金) 527k cal</p> <p>枝豆ごはん</p> <p>きのこオムレツ</p> <p>きゅうパスタ炒め</p> <p>ごぼうのささみマヨ和え</p> <p>三色豆</p> <p>みそ汁</p> <p>栗まんじゅう</p>	<p>22 (土) 577k cal</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>いんげんソテー</p> <p>大豆サラダ</p> <p>黄桃缶</p> <p>コンソメスープ</p> <p>栗まんじゅう</p>
<p>24 (月) 520k cal</p> <p>わかめごはん</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>ほうれん草ソテー</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>フルーツ缶</p> <p>コンソメスープ</p> <p>クリームどらやき</p>	<p>25 (火) 502k cal</p> <p>サラダうどん</p> <p>海者つみれの煮物</p> <p>茄子のオイスター炒め</p> <p>山菜の和え物</p> <p>メロンゼリー</p> <p>クリームどらやき</p>	<p>26 (水) 507k cal</p> <p>ごはん</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>いんげんソテー</p> <p>ひじきとレンコンのサラダ</p> <p>ココアプリン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>フレンチクルーラー</p>	<p>27 (木) 504k cal</p> <p>ごはん</p> <p>ひらすの木の芽焼き</p> <p>南瓜のいとこ煮</p> <p>白菜のわさびマヨ和え</p> <p>昆布佃煮</p> <p>すまし汁</p> <p>フレンチクルーラー</p>	<p>28 (金) 530k cal</p> <p>ごはん</p> <p>牛肉とゴーヤのスタミナ炒め</p> <p>れんこん味噌焼き</p> <p>もやし酢の物</p> <p>抹茶バナナア</p> <p>みそ汁</p> <p>薄皮まんじゅう(手)</p>	<p>29 (土) 511k cal</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけしモン煮し</p> <p>きのこバター醤油</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>白花豆</p> <p>みそ汁</p> <p>薄皮まんじゅう(手)</p>
<p>31 (月) 506k cal</p> <p>ごはん</p> <p>ポークケチャップ</p> <p>じゃが芋チーズ焼き</p> <p>高菜漬</p> <p>マンゴー缶</p> <p>きのこスープ</p> <p>ワッフル</p>					

8月 えがおデイサービス予定表

月	火	水	木	金	土
					1日
					
3日	4日	5日	6日	7日	8日
10日	<p>○現在、新型コロナウイルス感染症対策として、デイサービスで行う活動は他の利用者さんと、『対面になる』『手を触れあう』『手を介した物の受け渡しをする』活動等は控えています。</p> <p>○活動時、司会のスタッフはマスク、フェイスシールド及び飛沫カーテンを使用し対応しています。</p> <p>○今後も状況に応じて活動内容を見直してまいりますのでご理解ご協力のほどお願いいたします。</p>				15日
17日					22日
24日					29日