

# ふるさと

令和6年  
2月23日発行



## 音楽療法&節分会の様子



3日(土)音楽療法と節分会をコラボレーションしました。「桃太郎」、「豆まき」など節分にちなんだ歌を楽しみ、ラストに鬼が登場し、豆まきを賑やかに行いました。

鬼との記念撮影📷  
素敵な笑顔ですね🌟

「紀元節」に合わせて体操をしました。  
皆様、真剣です。

色とりどりの  
手作りのお面を  
被りました。

鬼は外・福は内!  
元気に鬼退治!

参りました🦋





## おひなまつり製作



今回は、可愛らしい吊るし雛を作りました。  
皆様、夢中で取り組まれています。



## 郷土料理のご案内



3月の郷土料理は3月12日(火)岡山県の郷土料理です♪

- ・まつりずし:「岡山ばら寿司」、「備前ばら寿司」とも呼ばれ、備前岡山地方ではお祭りや祝い事などで作られています。具材は、家庭や地域によって様々で野菜や魚介、瀬戸内海の豊かな食材を詰め込んだ華やかなちらし寿司です。
- ・厚揚げのゆず味噌田楽:ゆずを活用したゆず味噌は、味噌にゆずの皮や果汁を加えた万能調味料で全国のゆずの産地で作られています。井原市は県内でも有数のゆずの産地で、ゆず味噌が伝わっています。
- ・大根とあみの煮物:ちょうど同じ時期に出回る大根とあみを一緒に楽しむ一皿で、あみは脂がしっかりとついて大根と相性が良く美味しく仕上がります。
- ・ばち汁:手延べそうめんの製造過程で麺の端に当たる部分を「ばち」と呼び三味線のばちに似ていることから名付けられました。ばち汁はそうめん自体の塩分を利用し薄味に仕上げます。短時間でできて体が温まる料理です。

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/>

## 3月 えがおデイサービス予定表

月	火	水	木	金	土	
					1日	2日
					塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
				ボール送りゲーム	連想ゲーム	
4日	5日	6日	7日	8日	9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	
ボーリング	音楽療法	昭和懐かしの歌	言葉作りゲーム	クイズ大会	紙芝居	
11日	12日	13日	14日	15日	16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	
昭和懐かしの歌	言葉作りゲーム	牛乳パック積み	洗濯ばさみゲーム	サイコロトーク	音楽療法	
18日	19日	20日	21日	22日	23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	
紙芝居	音楽療法	ボール送りゲーム	クイズ大会	ふれあい歌謡ショー	連想ゲーム	
25日	26日	27日	28日	29日	30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	
音楽活動	ボール送りゲーム	ボーリング	サイコロトーク	紙芝居	音楽療法	

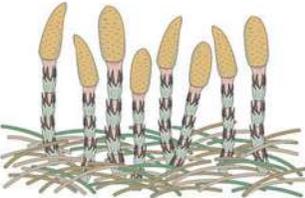


令和6年

3月献立表



白楽荘デイサービスセンター

<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>★めんの日 7(木) 18(月)</p> <p>★パンの日 15(金) 27(水)</p> <p>★郷土料理の日 12(火)</p>						<p>1 (金) 525 kcal</p> <p>ごはん さわら香味焼き なす揚げ浸し 春菊の酢味噌和え 水ようかん(芋) みそ汁</p> <p>黒糖ケーキ</p>		<p>2 (土) 515 kcal</p> <p>ゆかりごはん お好み焼き風卵焼き ピーマンのソテー きのこマリネ フルーツ缶 みそ汁</p> <p>黒糖ケーキ</p>			
<p>4 (月) 520 kcal</p> <p>ハヤシライス パプリカときのご炒め ごぼうサラダ 赤ぶどうゼリー きゃべつスープ</p> <p>おじゃこ揚げせん</p>		<p>5 (火) 509 kcal</p> <p>ごはん 五目とうふ焼き 大根とつみれ煮 しば漬キャベツ 白花豆 みそ汁</p> <p>おじゃこ揚げせん</p>		<p>6 (水) 559 kcal</p> <p>三色丼 ずいき煮 ずいき=里芋の茎の部分 マカロニサラダ 甘夏缶 みそ汁</p> <p>ミルクまんじゅう</p>		<p>7 (木) 565 kcal</p> <p>野菜みそラーメン えびシューマイ ぜんまい海苔和え 杏仁フルーツ</p> <p>ミルクまんじゅう</p>		<p>8 (金) 563 kcal</p> <p>ごはん チンジャオロース さつま芋と切昆布煮 モロヘイヤ生姜和え あんみつ すまし汁</p> <p>ウニせんべい</p>		<p>9 (土) 565 kcal</p> <p>ごはん メンチカツ フキのソテー 南瓜サラダ ピーチムース みそ汁</p>  <p>ウニせんべい</p>	
<p>11 (月) 570 kcal</p> <p>ごはん たらのマヨコーン焼き アスパラ炒め ひじきサラダ 抹茶ババロア 豚汁</p> <p>やわらかおかき</p>		<p>12 (火) 512 kcal</p> <p>郷土料理 ~岡山県~ 祭り寿司 厚揚げのゆずみそ田楽 大根とあみ煮 ばち汁</p> <p>やわらかおかき</p>		<p>13 (水) 509 kcal</p> <p>ごはん サバみそ煮 れんこん金平 胡瓜ワカメ酢 マンゴープリン すまし汁</p>  <p>枝豆スナック</p>		<p>14 (木) 512 kcal</p> <p>ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 茄子の信田煮 しらたき真砂(まさご)和 ★たらこの和え物★ うぐいす豆</p> <p>枝豆スナック</p>		<p>15 (金) 663 kcal</p> <p>三色サンド (卵 コビ-フ ジャム) 肉団子クリーム煮 フレンチほうれん草 黄桃缶 カレースープ</p> <p>薄焼クリーム</p>		<p>16 (土) 515 kcal</p> <p>ごはん 鮭のレモンバターソテー 里芋そぼろ煮 チンゲン菜ささみ和え 練乳小豆プリン みそ汁</p> <p>薄焼クリーム</p>	
<p>18 (月) 527 kcal</p> <p>かき玉うどん 根菜と鶏肉煮 山芋短冊揚げ チョコプリン</p>  <p>柚子まんじゅう</p>		<p>19 (火) 536 kcal</p> <p>ごはん ぶり梅みそ煮 アスパラ魚介炒め たまご豆腐 マスカットゼリー すまし汁</p> <p>柚子まんじゅう</p>		<p>20 (水) 514 kcal</p> <p>ごはん あじフライ フキの炒め物 おからの炒り煮 金時豆 すまし汁</p> <p>杏ゼリー</p>		<p>21 (木) 510 kcal</p> <p>ごはん 鶏肉の玉子とじ ひじき煮 ほうれん草のザーサイ和え マカロニサラダ みそ汁</p> <p>杏ゼリー</p>		<p>22 (金) 527 kcal</p> <p>ごはん ほっけ柚子照り焼き 南瓜いとこ煮 インゲンしらす炒め ラムネゼリー みそ汁</p>  <p>カットバウム</p>		<p>23 (土) 593 kcal</p> <p>シーフードカレー ピーマンソテー 花野菜サラダ 洋ナシ缶 コーンスープ</p>  <p>カットバウム</p>	
<p>25 (月) 509 kcal</p> <p>ごはん 鶏肉きのご蒸し れんこん挟み揚げ 五目煮豆 バナナムース みそ汁</p>  <p>黒糖ミルクせんべい</p>		<p>26 (火) 548 kcal</p> <p>ごはん かじきムニエル ごぼうソテー 海藻サラダ りんご缶 キャラットスープ</p> <p>黒糖ミルクせんべい</p>		<p>27 (水) 670 kcal</p> <p>三色サンド(ツナ ムシ ジャム) ポークケチャップ アスパラサラダ コーヒーゼリー グリーンピースポタージュ</p> <p>マドレーヌ</p>		<p>28 (木) 503 kcal</p> <p>ごはん 赤魚の煮つけ なす肉みそ炒め ポテトサラダ 豆の甘煮 みそ汁</p>  <p>マドレーヌ</p>		<p>29 (金) 527 kcal</p> <p>ごはん ピーマン肉詰フライ 卵の花煮 ブロッコリーのツナ和え ミルク寒天 みそ汁</p> <p>麩菓子</p>		<p>30 (土) 564 kcal</p> <p>ごはん ぶり大葉みそ焼き いんげん炒め ずいき酢 梅ゼリー すまし汁</p> <p>麩菓子</p>	