

令和3年
7月

Acueil Post
デイサービスセンターアクイール
我孫子市岡発戸1498
☎04-7165-6511

アクイールポスト



今月の壁面は
キラキラ天の川と七夕です。
あまびえ織姫がかわいいですね～
皆さん短冊に何を願ったのでしょうか！！



日付	1	2	3								
7月7日(水)昼食 七夕 『七夕ソーメン』	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 大豆煮 キャベツと平天の練りごま和え 味噌汁(里芋・しめじ) E:458kcal 蛋白:26.5g 脂質:9.0g 食塩:2.34g	たこ飯 さばの西京焼き 卵の花 いんげんとコーンの和え物 すまし汁(小松菜・かまぼこ) E:624kcal 蛋白:26.6g 脂質:23.6g 食塩:2.98g	御飯 豚肉の山椒煮 揚げ豆腐 大根と大根葉の中華だし和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:560kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.1g 食塩:2.94g								
七夕には毎年ご好評いただいている七夕そうめんをお召し上がりいただきます。七夕そうめんは彩り豊かで見た目も楽しんで頂けます。星形のオクラも七夕のイメージにぴったりです。おやつはミルクプリンも星形で星のような色のさわやかなオレンジソースをかけています。ぜひお楽しみに。	手作りいちごミルクプリン(体イグアム添え) E:92kcal 蛋白:2.0g 脂質:3.2g 食塩:0.00g	ミニたい焼き(あんこ) E:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	フアンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g								
日付	5	6	7	8	9	10					
枝豆御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・みかん缶) E:508kcal 蛋白:23.9g 脂質:13.5g 食塩:2.01g	ピピンバ かじシューマイ アスパラと平天の白和え 中華スープ(ザーサイ・ニラ・白ねぎ) E:511kcal 蛋白:19.0g 脂質:11.0g 食塩:3.61g	福寿寿司 七夕ソーメン ごぼうと豚肉の味噌煮 黄樓缶のピーチジュレ E:568kcal 蛋白:21.6g 脂質:13.6g 食塩:3.79g	御飯 さんまの生姜煮 すろっぽ和歌山県舞土料理 ブロッコリーと平天の香味だし和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) E:548kcal 蛋白:20.9g 脂質:19.6g 食塩:2.28g	御飯 豚肉のどり辛炒め いかぶさ焼き キャベツとツナのバジルドレッシング 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) E:606kcal 蛋白:20.7g 脂質:28.4g 食塩:1.80g	親子丼 なすの田舎煮 とろろのゆかり和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:563kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.1g 食塩:2.99g	手作りマドレーヌ 手作りあんシュー(こしあん) E:146kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作りあんシュー(こしあん) E:98kcal 蛋白:1.4g 脂質:5.8g 食塩:0.05g	手作りミルクプリン(オレンジソース) E:81kcal 蛋白:2.5g 脂質:1.9g 食塩:0.10g	手作りココアフォンカッパケーキ E:80kcal 蛋白:1.9g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作り冷やししるこ(あられ) E:162kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g
日付	12	13	14	15	16	17					
御飯 さばの味噌煮 卵の花 小松菜のお浸し すまし汁(おくら・巻麩) E:579kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.8g 食塩:2.45g	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんの炒め生餅 赤だし(わかめ・人参) 胡瓜の梅香漬け E:588kcal 蛋白:16.4g 脂質:21.2g 食塩:2.64g	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の炒め煮 カブアワーとアスパラのごまドレッシング 味噌汁(小松菜・もやし) E:528kcal 蛋白:25.8g 脂質:25.7g 食塩:4.35g	ピーフラー キャベツとツナの中華だし和え フルーツ(黄樓缶・白樓缶) E:560kcal 蛋白:16.1g 脂質:18.1g 食塩:2.22g	御飯 ホウキの塩焼き 白菜と豚肉のどろみ炒め しるこの洋風お浸し 味噌かきたま汁 E:500kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.0g 食塩:2.04g	御飯 さわらの西京焼き ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(白菜・わかめ) E:521kcal 蛋白:20.5g 脂質:12.7g 食塩:2.14g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:73kcal 蛋白:0.4g 脂質:2.1g 食塩:0.30g	手作り抹茶フォンカッパケーキ E:80kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:128kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	ペアチシュー(チョコ・カスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	手作りぜんざい(もち麦) E:163kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	手作りカフェマドレーヌ E:143kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g
日付	19	20	21	22	23	24					
御飯 牛乳 キャベツと平天の塩麹ドレッシング 玉子豆腐 味噌汁(なす) E:528kcal 蛋白:20.0g 脂質:16.3g 食塩:3.34g	御飯 さけの塩焼き 絹揚げと昆布の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(なす) E:568kcal 蛋白:27.2g 脂質:20.6g 食塩:2.78g	御飯 豚肉と野菜の和風炒め 高野豆腐の煮物 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(もやし) E:570kcal 蛋白:20.7g 脂質:24.1g 食塩:2.60g	お好み焼き(いか・えび) 大豆煮 味噌汁(もやし・ニラ・いりこ風味) 手作りすいかゼリー E:458kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.3g 食塩:4.82g	きつねうどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜の練りごま和え E:499kcal 蛋白:13.9g 脂質:13.7g 食塩:3.64g	御飯 クリームシチュー しるこツナのソテー 黄樓缶のピーチジュレ E:497kcal 蛋白:19.5g 脂質:11.8g 食塩:1.42g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:137kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	手作りスイートポテト E:73kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りほうじ茶プリン(体イグアム添え) E:96kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	シヨコラッパ E:85kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.8g 食塩:0.03g	手作りきなこソフトマフィン E:106kcal 蛋白:2.8g 脂質:4.9g 食塩:0.11g
日付	26	27	28	29	30	31					
御飯 コロッケ(中巻ソース) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(小松菜・絹揚げ・いりこ風味) ぶどうデラウェア E:581kcal 蛋白:14.7g 脂質:19.6g 食塩:2.44g	御飯 さわらの照り焼き なすの鶏そぼろ煮 もずく酢 味噌汁(キャベツ・ニラ・白味噌仕立て) E:490kcal 蛋白:21.0g 脂質:15.9g 食塩:1.92g	うな井 白菜と豚肉の煮浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 胡瓜の浅漬け風 E:529kcal 蛋白:22.7g 脂質:20.1g 食塩:2.50g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 小松菜となめこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:524kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.4g 食塩:2.91g	夏野菜カレー(鶏肉) もやしといんげんの塩麹だし和え フルーツ(パン缶・みかん缶) E:532kcal 蛋白:16.9g 脂質:14.3g 食塩:1.92g	御飯 さけの塩焼き 山芋の鶏そぼろ煮 かんぴょうの卵だし汁(熊本県舞土料理) 白菜のあさり漬け E:459kcal 蛋白:23.5g 脂質:9.2g 食塩:2.39g	手作りずんだ餅(やわらか餅) E:95kcal 蛋白:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.08g	手作りオレンジフォンカッパケーキ E:77kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	カルシウムせんべい 冷やし飴 E:112kcal 蛋白:0.5g 脂質:3.2g 食塩:0.08g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.9g 食塩:0.11g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:4.9g 食塩:0.11g	手作りパウンドケーキ E:171kcal 蛋白:2.1g 脂質:6.4g 食塩:0.12g



アキールファーム

今月はテラスのお花の植え替えと畑でジャガイモの収穫をしました。暑い中、麦わら帽子を被り、草取りに水やり頑張って下さいました。収穫したジャガイモはおやつにじゃがバターにしてみんなでいただきました。ホクホクとても美味しかったですね。



あじさい散歩
関東地方もようやく梅雨入りしましたね！
6月8日(火)高野山桃山公園に紫陽花を見に行きました。とても鮮やかでキレイと大満足でした。

熱中症に注意しましょう

- 暑さを避けましょう**
- ・涼しい服装、日傘や帽子
 - ・少しでも体調がわるくなったら涼しい場所へ移動
 - ・涼しい案内に入れなければ、外でも日陰へのどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
 - ・1日あたり1.2Lを目安に
 - ・1時間ごとにコップ1杯・入浴前後や起床後もまずは水分補給
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- エアコン使用中もこまめに換気しましょう**
- ・窓とドアなど2か所を開ける・換気扇や扇風機を併用する。
 - ・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定
- 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう**
- ・暑さに備え暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる程度で毎日30分程度・体調が悪い時は無理せず自宅で療養
- 熱中症による死亡者の8割が高齢者**
高齢者は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう!!!

～お知らせ～

7月14日(水曜日)ビアガーデン、夏祭りを開催いたします。感染対策を徹底し、ご利用者様のみで規模を縮小して行います。参加希望の方は職員までお声掛け下さい。



7月の歌

浜辺の歌

あした はまべを さまよへば、
むかしの ことぞ しのぼるる。
かぜの おとよ、くもの さまよ。
よするなみも かひの いろも。
ゆふべ はまべを もとほれば、
むかしの ひとぞ しのぼるる。
よする なみよ、かへす なみよ。
つきのいろも ほしの かけも。

初出 へまへく
作詞 林山次
作曲 成田幸三

7月予定

14日(水)夏祭り

ビアガーデン

お誕生日

おめでとう

皆勤賞

岩瀬 吉雄様	岩瀬 吉雄様	伊藤 順吉様	唐澤 作衛様	鈴木 裕子様	岩瀬 吉雄様	増田 照子様	渡邊 得子様	山本 功様	山崎 美智子様	宗竹 良樹様	古田 久子様	中村 清子様	建部 直子様	田口 琴子様	小菅 武様	箕川 喜衛様	岩瀬 吉雄様
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	--------