

令和3年
12月

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

アキールポスト

12月の壁面は**クリスマス**です。
お花紙で作った大きなもみの木には
キャンディー、ベル、プレゼントなどの
オーナメントを沢山飾りました♪



2021年も残すところ僅かとなりましたが、ご利用者、そしてご家族のご協力のもと無事に一年を過ごすことができました。ありがとうございました。

新年には、また元気が溢れるお会いできる事を楽しみにしております。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
昼			御飯 ミートローフ風(大豆ソース) 絹揚げと昆布の煮物 味噌汁(玉ねぎ・しらた) みかん缶 E: 584kcal 蛋白: 25.0g 脂質: 15.6g 食塩: 2.69g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんとちりめんの金平 アスパラとパプリカの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E: 560kcal 蛋白: 23.7g 脂質: 18.2g 食塩: 3.03g	御飯 モチカツ(中濃ソース) 切干大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・あさり) E: 580kcal 蛋白: 16.7g 脂質: 25.1g 食塩: 3.26g	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) ごぼうと油揚げの煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白ネギ・えのき白味噌仕立て) E: 482kcal 蛋白: 21.9g 脂質: 10.8g 食塩: 1.83g
6時			水ようかん E: 80kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.09g	梅ゼリー E: 153kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 8.4g 食塩: 0.12g	手作りヨーヨー(体イブクリーム添え) E: 51kcal 蛋白: 0.2g 脂質: 1.4g 食塩: 0.02g	キャラメルゼリー E: 127kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 2.5g 食塩: 0.07g
日付	6	7	8	9	10	11
昼	御飯 白身魚の揚げ焼き うまい塩と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ・いりこ風味) E: 585kcal 蛋白: 25.8g 脂質: 20.8g 食塩: 2.99g	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 赤だし(白菜・小松菜) E: 543kcal 蛋白: 23.7g 脂質: 16.4g 食塩: 2.69g	味噌ラーメン 絹揚げの煮物 杏仁豆腐(マンゴーソース) E: 481kcal 蛋白: 24.3g 脂質: 12.4g 食塩: 5.18g	ばら寿司(香川県郷土料理) たこふく焼き 大根とちりめんの香味ダレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E: 462kcal 蛋白: 21.6g 脂質: 10.1g 食塩: 2.88g	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい塩とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E: 527kcal 蛋白: 22.3g 脂質: 20.3g 食塩: 2.26g	御飯 豚大根 しらなツナの炒め物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とうろろ・巻餅) E: 584kcal 蛋白: 22.0g 脂質: 24.4g 食塩: 2.54g
6時	手作りほしじ茶(プリン体イブクリーム添え) E: 93kcal 蛋白: 2.2g 脂質: 3.7g 食塩: 0.08g	モンゼリー E: 52kcal 蛋白: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.02g	青リンゴゼリー E: 70kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g	いちごゼリー E: 63kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 1.7g 食塩: 0.21g	グレープゼリー E: 111kcal 蛋白: 2.2g 脂質: 0.3g 食塩: 0.06g	手作り水ようかん E: 47kcal 蛋白: 2.2g 脂質: 0.1g 食塩: 0.03g
日付	13	14	15	16	17	18
昼	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとしめじの塩レモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ) E: 576kcal 蛋白: 24.2g 脂質: 17.4g 食塩: 2.57g	御飯 鶏子ぼろと卵の二色丼 大根とツナの煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) E: 474kcal 蛋白: 19.9g 脂質: 14.1g 食塩: 2.61g	御飯 さけの塩焼 大豆と小えびの煮物 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(あさり・人参) E: 456kcal 蛋白: 25.9g 脂質: 9.3g 食塩: 2.87g	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー カッパラーとピーマンのごまドレサラダ E: 506kcal 蛋白: 15.2g 脂質: 19.8g 食塩: 1.60g	感謝祭	
6時	キャラメルゼリー E: 127kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 2.5g 食塩: 0.07g	パインゼリー E: 60kcal 蛋白: 0.6g 脂質: 3.7g 食塩: 0.23g	きなこゼリー E: 127kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.09g	はちみつレモンゼリー E: 102kcal 蛋白: 1.7g 脂質: 1.8g 食塩: 0.14g		オレンジゼリー E: 92kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g
日付	20	21	22	23	24	25
昼	ちらし寿司 れんこんと豚肉の金平 いんげんとかまぼこのコールスローサラダ 味噌汁(里芋・白菜) E: 582kcal 蛋白: 18.6g 脂質: 21.2g 食塩: 3.87g	山菜きつうどん キャベツと豚肉の炒め煮 ヨーグルト(はちみつソース) E: 482kcal 蛋白: 14.0g 脂質: 11.0g 食塩: 3.93g	御飯 鶏肉の塩焼 かぼちゃの含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・人参) E: 496kcal 蛋白: 21.9g 脂質: 14.1g 食塩: 2.17g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・絹揚げ・白味噌仕立て) E: 605kcal 蛋白: 15.3g 脂質: 23.2g 食塩: 3.07g	御飯 白身魚のソテー(和風パターソース) 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 色菜マンゴー(希添え) E: 474kcal 蛋白: 22.3g 脂質: 9.9g 食塩: 2.10g	オムライス(野菜ソース) エビフライ(マスタードタルタルソース) ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(セリコロン) E: 634kcal 蛋白: 22.9g 脂質: 21.9g 食塩: 3.22g
6時	甘夏ゼリー E: 92kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	いちごゼリー E: 63kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 1.7g 食塩: 0.21g	手作りぜんざい E: 165kcal 蛋白: 5.2g 脂質: 0.5g 食塩: 0.00g	キャラメルゼリー E: 127kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 2.5g 食塩: 0.07g	オレンジゼリー E: 92kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	手作りミルクプリン(いちごソース) E: 84kcal 蛋白: 2.5g 脂質: 1.9g 食塩: 0.10g
日付	27	28	29	30	31	
昼	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 大根焼き(京都府郷土料理) 味噌汁(人参・しめじ) 高菜炒め E: 556kcal 蛋白: 15.0g 脂質: 20.5g 食塩: 2.98g	御飯 かれいの魚田(田舎味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) パイン缶の紅茶ジュレ E: 496kcal 蛋白: 26.1g 脂質: 9.7g 食塩: 2.25g	御飯 白身魚の香草ハチ焼(オーロラソース) 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(ごぼう・しいたけ) E: 503kcal 蛋白: 23.2g 脂質: 14.5g 食塩: 2.14g	御飯 鶏の唐揚げ うまい塩のじゃこ炒め やっこ(だし・醤油) 味噌汁(人参・わかめ) E: 579kcal 蛋白: 24.7g 脂質: 23.9g 食塩: 1.97g	キーマカレー キャベツとツナの香味ドレ和え 手作りいちごミルクプリン E: 508kcal 蛋白: 19.5g 脂質: 13.9g 食塩: 1.84g	
6時	チョコゼリー E: 73kcal 蛋白: 0.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.30g	グレープゼリー E: 111kcal 蛋白: 2.2g 脂質: 0.3g 食塩: 0.06g	パインゼリー E: 60kcal 蛋白: 0.6g 脂質: 3.7g 食塩: 0.23g	メロンゼリー E: 52kcal 蛋白: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.02g	リンゴゼリー E: 70kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g	

12月9日(木)昼食
【ばら寿司】(香川県郷土料理)



香川県のばら寿司は、酢飯に季節の野菜など細かく切った具を混ぜ合わせたもので、ハレの日食べる郷土料理です。ばら寿司は香川県だけでなく、岡山県や京都府にもあるようですが、地域によって内容が異なるそうです。ナリ

12月22日(水)昼食
【かぼちゃの含め煮】 冬至



冬至は、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間も最も短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べるのは風邪を引かない、金運を祈願するという意味があるそうです。まだまだ寒い日が続きますが、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、元気を付けて風邪を引かないようにしましょう。

12月25日(土)昼食
【オムライス・エビフライ・洋風お浸し・コンソメスープ】
クリスマス



クリスマスはイエス・キリストの誕生をお祝いする日で、日本で最も年々規模が拡大しているお祝い行事です。クリスマスをお食事を楽しんで頂くためにクリスマスらしいメニューをご用意しました。彩も注目して

12月27日(月)昼食
【大根焼き】(京都府郷土料理)



大根焼きは11月末から12月にかけて行われ、健康増進を祈るための意匠で行われる年中行事で、現在では高気圧の風物詩となっています。大根は心身の解毒作用や腫瘍抑制に効く食べ物で大根を煮たものを雑煮とい

9:15 来苑

おはようございます!



10:00~

朝の体操

一日の始まりです😊



レクリエーション

塗り絵や壁面制作、間違い探しに囲碁・将棋



入浴

お風呂でサッパリ!



アクイール デイサービスの日

11:30~

口腔体操

早口言葉等の発生をして頂き、食べやすい口腔環境に整えます。



12:00~

昼食

今日はカレーライス



13:00~食後休憩

今日のゲームはスカットボール

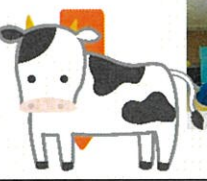
13:30~

運動
頭の体操
ゲーム



15:00~
おやつ

今日は手作り柿ミックスゼリー



15:30~
散歩や歩行訓練の
余暇活動



16:00
帰りの会

ラジオ体操、
今月の歌を歌います!

16:30
アクイール出発
ご自宅へ

焼き芋



11月11日(木)
アクイールファームで育てたさつまいもをテラスで焼いて頂きました。



12月17日(金)、毎年恒例の感謝祭を行います。日頃の感謝の気持ちを込めて、職員が様々な出し物を予定しております。また、昼食は感謝祭特別メニューとなりますので、どうぞお楽しみにしてして下さい。ご利用日でない方も参加できますので、ご希望の方は職員までお申し出ください。尚、コロナ感染対策のため、今年も利用者様のみの参加とさせていただきます。

雪やこんこ あられやこんこ
降っては降ってはすんすん積る
山も野原も わたぼうしをかぶり
枯木残す花が咲く

ゆき



12月 予定

☆二十五日(土)
クリスマス

☆十七日(金)
感謝祭



- 浅井 幸子 様
- 稲垣 容子 様
- 海老原 トシ 様
- 小玉 兼義 様
- 後藤 清治 様
- 坂本 ユミ子 様
- 篠原 明 様
- 柴沼 鉄蔵 様
- 生井 繁 様
- 増田 たか 様

お誕生日
おめでとう

皆勤賞

- 秋本 ヨシ 様
- 飯泉 和子 様
- 伊藤 順吉 様
- 猪股 敏之 様
- 萩山 富時子 様
- 坂井 ぶん 様
- 佐々木 八重 様
- 篠原 明 様
- 篠山 捷治 様
- 杉山 捷治 様
- 生井 繁 様
- 花田 咲子 様
- 日暮 道子 様
- 平川 照子 様
- 平川 利男 様
- 古川 しづ子 様
- 増子 伊都子 様
- 三浦 武雄 様
- 山本 光男 様
- 山田 通子 様