

令和4年  
2月

# アクイールポスト

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



**2月の壁面**  
**早春**  
 アクイールに少し早い春が訪れました。  
 折り紙で作った雪の結晶と雪うさぎで可愛らしく仕上げました。  
 赤の椿が寒春訪れを感じます

**コロナウイルスの感染対策として、一日数回窓を開けて換気を徹底してまいります。その際ジャンパーなどの上着を着ていただき、体温調節をしていただきますようご理解願います。**  
 また、皆様にはマスクを着用していただいておりますが、汚れた時などの為に予備を数枚ご用意下さい。

日付	1	2	3	4	5	
星	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) 里芋と昆布の煮物 プロコリ-の洋風お浸し コンソメスープ(小松菜-コーン)	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) みかん缶	巻き寿司(稲荷寿司) 肉金平(豚肉) うまい塩といいたけのピーナツ和え いわしのつみれ汁	味噌煮込みうどん(愛知県郷土料理) 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしとピーマンの炒め物 味噌汁(あさり・キャベツ) 胡瓜の浅漬け風	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 大豆と鶏肉の煮物 もやしとインゲン(和風だし和え) 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
お	±: 545kcal 蛋白: 18.4g 脂質: 17.0g 食塩: 3.05g	±: 553kcal 蛋白: 22.6g 脂質: 17.4g 食塩: 2.27g	±: 500kcal 蛋白: 17.3g 脂質: 16.0g 食塩: 4.12g	±: 478kcal 蛋白: 24.0g 脂質: 9.3g 食塩: 4.89g	±: 478kcal 蛋白: 22.4g 脂質: 13.7g 食塩: 2.61g	
日付	7	8	9	10	11	
星	御飯 さわらの焼き漬し 白菜と昆布の煮物 スバゲティーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いりこ風味)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(大葉味噌増し) キャベツとツナのパンハンドレサラダ すまし汁(うまい塩・白ねぎ)	キーマカレー プロコリ-とかまぼこの香味だし和え 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 豚肉のブルゴ風 かにシユマイ 菜の花となごめこの和え物 中華スープ(ザーサイ・人参・さきみ)	御飯 さんまの山椒煮 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツパン(白・桃・バナナ)	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 大豆と鶏肉の煮物 もやしとインゲン(和風だし和え) 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
お	±: 85kcal 蛋白: 1.4g 脂質: 4.8g 食塩: 0.00g	±: 46kcal 蛋白: 2.3g 脂質: 0.1g 食塩: 0.03g	±: 59kcal 蛋白: 2.7g 脂質: 1.1g 食塩: 0.10g	±: 146kcal 蛋白: 1.7g 脂質: 9.0g 食塩: 0.16g	±: 80kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 2.5g 食塩: 0.07g	
日付	14	15	16	17	18	
星	ちゃんぽん麺 里芋と人参の煮物 うまい塩とツナのパンハンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いりこ風味)	ちらし寿司 じゃがいもと油揚げの煮物 プロコリ-の洋風お浸し 茶碗蒸し(若んなん・なると)	御飯 豚肉のごま醤油炒め ふろふき大根(味噌増し) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(菜の花・花魁)	御飯 焼きわらの唐揚げ かぼちゃのミルク煮 白菜とかまぼこの和え物 豚汁(豚肉・人参・しいたけ)	御飯 ホッケの塩焼 キャベツと豚肉の炒め物 プロコリ-とパプリカの香味だし和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい塩・味噌増し立て)	
お	±: 70kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g	±: 92kcal 蛋白: 1.0g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	±: 52kcal 蛋白: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.02g	±: 109kcal 蛋白: 0.6g 脂質: 1.2g 食塩: 0.33g	±: 124kcal 蛋白: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.04g	
日付	21	22	23	24	25	
星	牛丼 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツとインゲンのパンハンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ミートソース(スバゲティー) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ ミルクスープ(セロリ・ベーコン)	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) うまい塩と平天の煮漬し 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ポークカレー プロコリ-とコーンのりんごドレ和え 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 豚汁 ひじきといいたけの煮物 白菜とかまぼこの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)	
お	±: 613kcal 蛋白: 24.5g 脂質: 21.2g 食塩: 3.23g	±: 482kcal 蛋白: 20.4g 脂質: 18.5g 食塩: 2.25g	±: 518kcal 蛋白: 23.5g 脂質: 18.9g 食塩: 2.14g	±: 525kcal 蛋白: 14.7g 脂質: 14.7g 食塩: 2.06g	±: 610kcal 蛋白: 18.4g 脂質: 22.4g 食塩: 2.40g	
日付	28					
星	御飯 ホキの香車(パン粉焼き(マリネソース)) 大根と平天の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)					
お	±: 72kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 1.8g 食塩: 0.03g	±: 77kcal 蛋白: 1.3g 脂質: 5.6g 食塩: 0.07g	±: 98kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 4.6g 食塩: 0.11g	±: 88kcal 蛋白: 1.6g 脂質: 2.1g 食塩: 0.05g	±: 115kcal 蛋白: 3.1g 脂質: 5.3g 食塩: 0.11g	

2月3日(木)昼食  
【節分】

節分は、けがれや災い、新たな年を迎えるための厄払いとして豆まきが伝えられてきました。今回の節分の食材の福豆には「体の丈夫」、いわしには「邪気を払う」という縁起の良い意味があります。恵方巻をイメージした巻き寿司の今年の方向は北北西だそう。縁起を食って今年も元気に過ごしましょう！

2月4日(金)昼食  
【味噌煮込みうどん】(愛知県郷土料理)

味噌煮込みうどんと言えは名古屋の代表的な料理のひとつです。濃い目の味噌味の味噌汁の中に入れたうどんを煮込んで、コクと旨味が濃縮されて食欲アップのメニューです。いつもの味噌の味と違いをお楽しみ下さい。

2月14日(月)おやつ  
【手作りチョコプリン】 バレンタインデー

バレンタインデーはローマが発祥と言われています。この日は女性から男性へチョコレートを渡す日と言われていますが、実はチョコレートを渡すのは日本独特の習慣だそう。ナリコマのチョコプリンを食べてバレンタインデーに大切な人を出し出して下さい。

2月19日(土)昼食  
【大根ごはん】

大根御飯は大根と大根菜を使った御飯。白米だけを食べることが困難な時代に食われていたそう。たっぷりの水分を含みぬめりの大根は大根御飯に混ぜられている油揚げとの相性も抜群です。優しい味わいのナリコマオリジナルの御飯をぜひご賞味下さい。

# 手賀沼散歩

風のない穏やかな日差しの中、手賀沼を散歩しました。



# 避難訓練

寒い中ご参加いただき、ありがとうございました！



# 鏡開き 1月11日

先月の餅つき大会で作った鏡餅で鏡開きをしました。



雪の降る夜は  
 楽しいペチカ  
 燃えるよペチカ  
 昔むかしよ  
 燃えるよペチカ  
 雪の降る夜は  
 楽しいペチカ  
 燃えるよペチカ  
 お話しましよ  
 昔むかしよ  
 燃えるよペチカ  
 雪の降る夜は  
 楽しいペチカ  
 燃えるよペチカ  
 お話しましよ  
 昔むかしよ  
 燃えるよペチカ  
 雪の降る夜は  
 楽しいペチカ  
 燃えるよペチカ  
 お話しましよ  
 昔むかしよ  
 燃えるよペチカ



# 正月

おせち料理にかきた大会！  
 良い新年を迎えることができました。



# 豚汁 1月11日

アキールファームで獲れた里芋を使って温かい豚汁を作りました😊



二月十四日  
 バレンタインスイーツ

# 2月予定



- |    |    |    |    |     |     |     |    |     |
|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|
| 神田 | 鈴木 | 鈴木 | 小菅 | 木川  | 小堀  | 東海林 | 荻原 | 飯島  |
| 昌治 | 義信 | 保男 | 武  | トミノ | 三枝子 | 庸子  | 芳治 | 美那子 |
| 様  | 様  | 様  | 様  | 様   | 様   | 様   | 様  | 様   |

お誕生日  
 おめでとう

# 皆勤賞

- 稲垣 容子さん  
 神田 昌治さん  
 近野 幸枝さん  
 竹下 将さん  
 中村 清子さん  
 野村 茂さん  
 花田 勇造さん  
 星野 鳴子さん  
 星野 雅良さん