

令和3年

3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

今月の壁面「ひな祭りと梅」

壁一面に綺麗な梅の花が咲きました。



節分

分

2月2日(火)
青鬼、赤鬼がやってきました。
みんなで落花生を投げ、鬼を撃退しました。



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
昼	御飯 さんまの生姜煮 れんこんと牛肉の金平 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜) エネルギー: 583kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 22.0g 食塩: 1.98g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と昆布の煮物 カリフラワーとツナのバジルドレッシング 味噌汁(大根・玉ねぎ) エネルギー: 565kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 22.7g 食塩: 2.55g	ひし形寿司 絹揚げとふきの煮物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー: 526kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 12.9g 食塩: 2.80g	山菜きつねそば 大根と豚肉の味噌煮 キャベツとピーマンのマヨサラダ エネルギー: 558kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 19.9g 食塩: 5.93g	御飯 とんかつ(おろしあん) 大豆と小えびの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け風 エネルギー: 579kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 20.8g 食塩: 2.13g	ピープルー 大根といんげんの香味ドレッシング マンゴー缶 エネルギー: 585kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 19.6g 食塩: 2.61g
おやつ	原宿ドッグミニ(コアパナ) エネルギー: 115kcal たんぱく質: 2.8g 脂質: 5.4g 食塩: 0.08g	手作りおしるこ(もち麩) エネルギー: 179kcal たんぱく質: 4.7g 脂質: 0.3g 食塩: 0.03g	ひなあられ 甘酒 エネルギー: 65kcal たんぱく質: 1.2g 脂質: 0.3g 食塩: 0.11g	手作りオレンジソフト(カブケーキ) エネルギー: 77kcal たんぱく質: 1.6g 脂質: 4.0g 食塩: 0.08g	手作りミクまんじゅう(抹茶あん) エネルギー: 136kcal たんぱく質: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.04g	手作りももゼリー エネルギー: 47kcal たんぱく質: 0.2g 脂質: 0.0g 食塩: 0.01g
日付	8	9	10	11	12	13
昼	ゆかり御飯 かれの揚げ物(きのこのソース) キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネルギー: 521kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 18.9g 食塩: 2.30g	御飯 肉じゃが(牛肉) ひきなすり(福島県郷土料理) 味噌汁(ソーメン・花麩) 色寒天(洋なし缶添え) エネルギー: 611kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 15.6g 食塩: 2.81g	親子丼 筍とくわの炒り煮 キャベツとピーマンのりんごドレッシング 味噌汁(おくら・豆腐・麦白味噌仕立て) エネルギー: 497kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 7.8g 食塩: 2.82g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き 白菜としいたけの香味ダレ和え 味噌汁(小松菜・もやし) エネルギー: 570kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 22.6g 食塩: 2.20g	ちらし寿司 キャベツと豚肉の煮物 いんげんと平天のごまドレッシング 赤だし(大根・大根菜) エネルギー: 512kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 15.7g 食塩: 3.34g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(おろしソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト エネルギー: 605kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 25.3g 食塩: 1.43g
おやつ	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイ) エネルギー: 148kcal たんぱく質: 1.7g 脂質: 9.0g 食塩: 0.16g	カルシウムせんべい 飴湯 エネルギー: 112kcal たんぱく質: 0.5g 脂質: 0.1g 食塩: 0.18g	ファンシーケーキ エネルギー: 138kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 6.4g 食塩: 0.12g	手作りみたらし餅(やわらか餅) エネルギー: 73kcal たんぱく質: 0.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.30g	りんごタルト エネルギー: 117kcal たんぱく質: 1.0g 脂質: 5.4g 食塩: 0.04g	手作りマドレーヌ エネルギー: 146kcal たんぱく質: 2.0g 脂質: 7.8g 食塩: 0.22g
日付	15	16	17	18	19	20
昼	お好み焼き(いか・えび) 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(もやし・ニラ) 洋なし缶のオレンジジュレ エネルギー: 501kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 22.9g 食塩: 4.56g	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんとくわの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(白菜・わかめ) エネルギー: 577kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 22.9g 食塩: 2.17g	御飯 さけの塩焼き 金平ごぼう 薩摩汁(鹿児島郷土料理) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー: 518kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 11.6g 食塩: 2.52g	えび炒飯 鶏の唐揚げ 大根の和風ドレッシング 中華スープ(しろな・筍) 味噌汁(もやし・白ねぎ) エネルギー: 525kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 20.4g 食塩: 2.32g	御飯 かれの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとコーンのピーナッツドレッシング 味噌汁(もやし・白ねぎ) エネルギー: 507kcal たんぱく質: 27.9g 脂質: 12.6g 食塩: 2.64g	味噌ラーメン 大根とツナの炒め物 胡瓜のごま酢和え エネルギー: 452kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 9.8g 食塩: 5.01g
おやつ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネルギー: 128kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.08g	手作りどうぜりー エネルギー: 38kcal たんぱく質: 0.1g 脂質: 0.0g 食塩: 0.02g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) エネルギー: 130kcal たんぱく質: 1.7g 脂質: 5.5g 食塩: 0.05g	雅桃山 上新あん エネルギー: 111kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 0.3g 食塩: 0.06g	手作り紅茶パウンドケーキ エネルギー: 170kcal たんぱく質: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.12g	ぼたもち エネルギー: 121kcal たんぱく質: 2.4g 脂質: 0.3g 食塩: 0.10g
日付	22	23	24	25	26	27
昼	御飯 さわらの西京焼き 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーとピーナッツ和え すまし汁(わかめ・花麩) エネルギー: 466kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 10.1g 食塩: 2.40g	御飯 牛肉コロッケ(いかフライ濃厚ソース) うまい菜と平天の煮浸し コールスローサラダ コンソメスープ(セロリ・パプリカ) エネルギー: 591kcal たんぱく質: 12.5g 脂質: 24.2g 食塩: 2.93g	チキンカレー カリフラワーといんげんのバジルドレッシング 黄桃缶のピーチジュレ エネルギー: 515kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 15.0g 食塩: 1.88g	ねぎとろ丼 鶏肉と筍の利休煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ) エネルギー: 491kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 12.2g 食塩: 3.07g	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) しろなとくわの炒め煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 ヨーグルト エネルギー: 565kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 15.4g 食塩: 2.81g	御飯 さばの南部焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(白菜・白ねぎ) エネルギー: 597kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 23.6g 食塩: 2.41g
おやつ	鈴焼き エネルギー: 85kcal たんぱく質: 1.3g 脂質: 0.5g 食塩: 0.05g	手作り酒まんじゅう エネルギー: 122kcal たんぱく質: 1.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g	手作りパウンドケーキ エネルギー: 171kcal たんぱく質: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.19g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) エネルギー: 96kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 3.6g 食塩: 0.07g	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー: 174kcal たんぱく質: 4.5g 脂質: 0.4g 食塩: 0.00g	手作りスイートポテト エネルギー: 73kcal たんぱく質: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g
日付	29	30	31	3月3日(水)屋敷 【ひし形寿司】		
昼	稲荷寿司 あんかけにゅうめん チンゲン菜とウインナーの炒め物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー: 532kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 11.0g 食塩: 4.40g	御飯 さけの照り焼き 豚肉の塩だれ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー: 536kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 15.2g 食塩: 1.90g	牛そぼろと卵の二色丼 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・なめこ) エネルギー: 628kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 27.5g 食塩: 2.49g	お雛様には菱餅が飾られていますが、餅の色には意味があるそうです。桃色には「魔除け」白色には「清浄・純潔」草色には「健やかな成長」という願いが込められています。ナリコマのひな祭りではひし餅の形のひし形寿司をお出します。見た目も華やかでひな祭りにぴったりのお寿司です。		
おやつ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) エネルギー: 94kcal たんぱく質: 3.3g 脂質: 4.4g 食塩: 0.08g	パウムクーヘン エネルギー: 108kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 4.6g 食塩: 0.15g	ミニたい焼き(あんこ) エネルギー: 96kcal たんぱく質: 2.1g 脂質: 0.4g 食塩: 0.24g			

3月



とん汁



2月8日「事始め」
 正月を終え、日常生活が始まる日。
 この日には無病息災を願ってお事汁を食べます。「お事汁」は「無賃汁」と呼ばれ、芋、大根、人参、ゴボウ、こんにゃく、小豆の6種類の具材をいれた味噌汁です。



デイではお事汁としてお野菜たっぷりの豚汁を作りました。
 たくさんの野菜を慣れた手つきで切ってくださいました。さすが！！
 外で食べる豚汁はとっても美味しいと大好評でした！



アケイール珈琲店



2月24日(水)
 喫茶店を行いました。
 クリームソーダ、コーヒー、紅茶、好きな飲み物を注文しました。



三月の歌

あおげば尊し

一、あおげば尊しわが師の恩
 教えの庭にもはや幾年
 思えばいと疾しこの年月
 うこそ別れめいざさらば

二、互いにむつみし日頃の恩
 別るる後にもやよ忘るな
 身を立て名をあげやよ励めよ
 うこそ別れめいざさらば

三、朝夕馴にしまなびの窓
 螢のともし火積む日雪
 忘るる間ぞなきゆへ年月
 うこそ別れめいざさらば

新型コロナウイルス感染症が流行しています。
 手洗い、うがいなど予防をしっかりと行いましょう。
 デイサービスでは、定時換気、椅子やテーブルの消毒、
 車内消毒、レクの分散、マスクの着用などの対策を行ってまいります。
 朝の体温測定、マスク着用、上履きの履き替え引き続きご協力をお願い致します。
 (持ち物の名前の記載もお願いします)

3月予定
 十日(水)
 苺クレープ作り
 二十九日(月)
 お花見ドライブ

- 片桐 フミ 様
- 富田 光子 様
- 高橋 榮子 様
- 中野 久和 様
- 花田 勇造 様
- 土生 春男 様
- 首藤 敏江 様
- 荻山 富時子 様
- 石塚 和三 様
- 石島 スエノ 様
- 窪田 カヤ 様

お誕生日
 おめでとう
 いっぱいおめでとう

皆勤賞

- 飯田 直江 様
- 石塚 和三 様
- 猪股 敏之 様
- 角田 ヨミ子 様
- 唐澤 作衛 様
- 川村 芳枝 様
- 小玉 兼義 様
- 渋谷 千恵子 様
- 東海林 庸子 様
- 高橋 澄子 様
- 高山 眞千子 様
- 小菅 武 様
- 日暮 道子 様
- 平川 利男 様
- 平川 照子 様
- 三浦 武雄 様
- 森田 きよ 様
- 山本 光男 様
- 渡辺 信彦 様

