



社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園

ふれあい通信

令和7年(2025年) NO.282

11月号

特 養

『居酒屋喫茶』

10月25日、居酒屋喫茶を開催しました。年に2回開催している居酒屋喫茶は入居者の皆様が楽しみにしている行事の1つです。甘酒で乾杯した後にお通しのお刺身盛り合わせがお膳に並び、目で楽しみ、舌で楽しみ、とても嬉しそうな表情が印象的でした。普段の食事メニューとは違った食事がバイキング形式で数多く並ぶため、メニュー表を見ては何を食べようかと悩む姿も見受けられました。「食べ過ぎちゃった、満腹だ〜」の声も聞かれ、普段より多く食べられたようです。食事の合間には恒例のカラオケ大会！入居者様と職員が十八番を披露し、入居者の皆様も職員も一緒に楽しんで大盛り上がりとなりました♪



<11月の予定> 16日(日) 誕生会 18日(火) 寿司パーティー

グループホーム

『おやつ作り』

10月11日、おやつで「クレープ」を作りました。生地の上にあんこや生クリーム、真っ赤なイチゴを入居者様が自由にトッピングしました。「わあ、美味しそう」「早く食べたい！」と目を輝かせながら作っておられました。最後に生地をくるっと巻いたらクレープの完成です!!早速、一口食べると「すごく美味しい」「みんなと一緒に楽しく作る事が出来て嬉しい」など話されながら、笑顔で召し上がっていらっしゃいました。今度は、どんなおやつにしましょうか？次回も楽しみにしててくださいね♪



<11月の予定>

1日(土)フラワーアレンジメント 19日(水)大型バスハイク
2日(日)新館誕生会 20日(木)口腔ケア講習会
3日(月)本館誕生会 29日(土)新館誕生会
18日(火)新館誕生会・寿司パーティー

デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

介護の悩みは一人で抱え込まずに、
お気軽にご相談ください。



◎ ショートステイのご案内 ◎

介護認定を受け、要支援1～要介護5と認定された方が利用できます。施設に短期間入所して、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーション等の介護を受けるサービスです。ご家庭で介護をされる方が、冠婚葬祭などで留守にする際にもご利用頂けます。また、定期的に利用することも可能です。(利用期間はご相談に応じます。) 詳しくは、担当ケアマネジャー、もしくは当施設にご相談下さい。

デイサービス

『10月のデイサービス』

秋といえば！スポーツの秋！食欲の秋！ということで秋の大運動会を22日に行ないました。赤組、白組に分かれて競技を行い、赤組110点、白組90点で、赤組の優勝でした！今年から優勝トロフィーの授与もあり、トロフィーを目指してどの種目も盛り上がっていました。急激に寒さも本番となり、肌寒い日は、暖かい料理が欲しくなりますね。秋らしく、キノコ盛り沢山のキノコ汁を食べたり、甘いものも欠かせない！ということでおやつの中には手作りのどら焼きを食べたりと食欲の秋もしっかり満喫♪キノコ汁もどら焼きも「もっと食べたい！」と声が聞かれました。



<11月の予定>

12日(水)スイートポテトパーティー
14日(金)壁紙作り
17日(月)マスクケース作り
18日(火)寿司パーティー
19日(水)リハビリの日
22日(土)焼き芋パーティー
27日(木)シチューパーティー

11月10日(月)から12月9日(火)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
11/10 (月)	二色パン ソーセージソテー バナナ	オムライス なすのミートソース 抹茶ババロア	かれい野菜のボン酢かけ さつま揚げの煮物 高菜漬	25 (火)	ウインナーソテー ごま味噌和え	タラの酢豚風 きのこバターソテー ボン酢和え	鶏の照り焼き ポテトサラダ 洋梨
11 (火)	いなり煮 おろし和え	たらの唐揚げネギソース パンパンジー りんご	親子煮 茄子炒り おくらのお浸し	26 (水)	卵の花 小松菜のわさび和え	セレクトメニュー A 中華丼 B 鶏南うどん C 鶏南そば	赤魚の粕漬焼き さつま芋と豚の甘辛煮 もみ漬
12 (水)	納豆 キャベツとピーマンの おなか炒め	スタミナ丼 揚げなすおろし 玉子豆腐	ほっけの塩焼き ほうれん草ツナ和え 白桃	27 (木)	信田煮 お浸し	サーモンフライ ほうれん草のクリーム煮 オレンジ	おろしハンバーグ 油菜の菜種和え 白いんげんの煮豆
13 (木)	野菜角煮 しらす和え	赤魚の煮付 揚げ出し豆腐 南瓜サラダ	鶏のおろしソース ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え	28 (金)	いわし甘露煮 金平牛蒡	カレーライス パンパンジー プリン	千草焼き 茄子とがんもの煮物 オクラわさび醤油和え
14 (金)	ニンジン甘露煮 ブロッコリーの オイスター炒め	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	豚肉の生姜焼き 青梗菜ソテー わかめの酢の物	29 (土)	二色パン オムレツ	煮込みハンバーグ 春雨サラダ 白菜のスープ煮	アジの葱味噌焼き じゃが芋そぼろ煮 黄桃
15 (土)	厚焼き玉子 金平牛蒡	ピーマンの肉詰めフライ ナポリタン 海藻サラダ	チンジャオロース 青菜のじゃこ炒め なめ茸	30 (日)	納豆 金平牛蒡	チキン南蛮 ふきと厚揚げの炒め煮 りんご	豚血 切り昆布の炒め煮 しその実漬
16 (日)	がんも煮 塩昆布和え	豚肉の山椒炒め 白和え オレンジ	さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のレモン醤油和え	12/1 (月)	さんまおろし煮 野菜炒め	ミートローフ きのこバター醤油ソテー 玉子サラダ	海老チリソース 青菜の中華風炒め 酢味噌和え
17 (月)	炒り卵 切干大根の炒め煮	さつま芋ご飯 タラのちゃんちゃん焼き風 切干大根入りひじき煮 金時豆	ロールキャベツ マカロニサラダ 漬物	2 (火)	温泉卵 ひじき煮	タラのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 みかん	鶏のにんにく生薬焼き さつま芋いとこ煮 ワカメのレモン醤油和え
18 (火)	納豆 野菜の中華炒め	🍣寿司パーティー🍣	あじの磯辺焼き 大根の金平 青菜わさび醤油和え	3 (水)	肉団子の黒酢あん 大根の柚子和え	中華丼 ナムル フルーツヨーグルト	カレイの香草パン粉焼き かぼちゃサラダ なめ茸和え
19 (水)	肉団子の柚子味 ほうれん草の磯和え	揚げ赤魚の甘辛煮 クリームシチュー バナナ	すき焼き風煮 さつま芋甘煮 菜の花マヨ和え	4 (木)	里芋そぼろ煮 ほうれん草ごま和え	さばの味噌煮 揚げなすボン酢かけ りんご	焼肉 海藻サラダ 三色煮豆
20 (木)	スクランブルエッグ 花野菜サラダ	けんちんうどん キャベツのピーナツ和え ごまプリン	さばの味噌煮 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草お浸し	5 (金)	中華あんかけ玉子 おなか和え	麻婆豆腐 中華サラダ 漬物	麦とろご飯 炒り鶏 キャベツのピーナツ和え
21 (金)	五目厚焼き玉子 土佐和え	カレイのみぞれ煮 里芋甘味噌がけ マンゴー	ミートローフ ブロッコリーサラダ いんげん生姜和え	6 (土)	納豆 あさりのしぐれ煮	キーマカレー シーザーサラダ 黄桃	赤魚の煮付 モロヘイヤのお浸し のり佃煮
22 (土)	あさり大根煮 野菜炒め	メンチカツ さつま芋レモン煮 白菜の辛子酢味噌和え	麻婆豆腐 ぜんまい炒め煮 たくあん漬	7 (日)	鶏そぼろ 花野菜クリーム煮	あじの漬け焼 ひじき煮 マカロニサラダ	照焼きハンバーグ かぼちゃバター煮 菜の花の辛子煮
23 (日)	はんぺん玉子とじ なめ茸和え	肉じゃが 茄子の味炒め わさび醤油和え	麦とろご飯 さばの塩焼き オイスター炒め	8 (月)	かに高野豆腐煮 青菜のお浸し	野菜たっぷり味噌うどん 大学芋 みかん	ホッケ塩焼き 大根そぼろあんかけ なめ茸
24 (月)	納豆 里芋の煮ころがし	ソースカツ丼 ブロッコリーの胡麻和え ひじきとさつま揚げの煮物	スパニッシュオムレツ ビーフソテー 昆布佃煮	9 (火)	目玉焼き 金平牛蒡	舞茸ご飯 カレイの煮付 青菜の柚子和え 漬物	回鍋肉 里芋の千草あん 洋梨

～今月は寿司パーティーを開催予定です！毎年人気のマグロについてご紹介します～

★栄養と働き

血栓や動脈硬化を予防するEPAやDHAが多く含まれています。サバ等の青魚に多いイメージですが、DHA含有量はマグロの方が多いです。

- ・タンパク質も多く含まれており、筋肉や細胞を作り免疫機能を維持するはたらきがあります。
- ・鉄やセレンも多く含んでおり、セレンは過酸化物質の分解を助け、免疫力を高める作用があります。
- ・部位によって栄養成分値が若干異なりますが、基本的な栄養素は共通しています。

★おすすめの食べ方

お刺身はEPAやDHAを効果的に摂取できます。また、山芋と一緒に食べる山かけ丼もおおすすめです。山芋含まれるムチンがマグロのタンパク質の吸収を効果的に行なってくれます。部位によって栄養素が異なるため、赤身やトロをバランスよく食べると良いです。加熱する場合は流れ出た成分を逃がさないように煮汁と一緒に食べるか、ステーキにして表面をあぶるような食べ方が良いです。

※11月18日に寿司パーティーでお寿司を提供予定です。

生モノが苦手な方は別メニューを準備しますので、職員へお知らせください。



管理栄養士 江連 晴美

記載されている他に、御飯・味噌汁が付きます。都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園

〒319-1305
日立市十王町高原333-6
TEL 0294-39-1166
Fax 0294-39-1167
http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html

いつでもご見学・相談を
お受けしております