4月号　平成29年　NO.108

高萩聖孝園だより

社会福祉法人 愛孝会　高萩聖孝園
〒318-0004 高萩市上手綱2番地
TEL0293-44-6222　Fax0293-44-6223
・特別養護老人ホーム　・ショートステイ
・居宅介護支援センター　・デイサービス
・在宅介護支援センター
http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html

暖かい日が増え、いよいよ春の到来を感じる陽気となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ご入居者の皆様も窓の外の草花を見て「春らしくなってきたね」と春の訪れを喜んでおり、園外へ散歩に出かける姿も見受けられるようになりました。

新年度を迎え職員一同気持ちを新たに、ご入居者の皆様が楽しく過ごせるよう努めて参りますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月の行事予定
15日（土）・16日（日）
お花見会
午前11:30～午後13:30
場所：高萩市さくら宇宙公園
＊随時、各ユニットにて誕生会を開催

特別養護老人ホーム

3月9日(木)に地域交流ホールにて**「寿司バイキング」**を開催いたしました。寿司職人の方々に目の前でお寿司を握って頂き、ご入居者の皆様からは「やっぱり目の前だと嬉しいね」「早く食べたい！」等の声が聞かれ、大変楽しんで頂けたご様子でした。

いざ口にすると「うまいね」「毎日寿司を食べたいくらい」と、満足そうな笑顔で、お腹いっぱい召し上がられました。マグロが一番人気でしたが、トマトや揚げ茄子などの変わりネタも好評で、見ても食べても大好評の寿司バイキングとなりました。

ユニット行事

「四の丸　餃子作り」

3月26日(日)に四の丸にて**「餃子作り」**を行いました。具を作るところから手作りで、皆様には餃子の具を皮に包んで頂きました。大きな餃子や小さい餃子等、ご自分の食べたいサイズで思い思いの形に作られていました。

また、お味の方も「久々に食べたよ」「買って食べるより作って食べた方が美味しいね」等と、皆様に満足頂けたご様子でした。

「五の丸 押し花クラブ」

2月28日（火）に五の丸にて**「押し花クラブ」**を実施しました。たくさんのドライフラワーからお好みの花や植物を選んで頂き、きれいな厚紙に貼り付けて、世界でたった一つの素敵なしおりを作成して頂きました。

皆様とても熱心に取り組まれ、出来上がった後も「キレイに出来た」「こんなキレイな花があるんだね」等嬉しそうに見せて下さり、ご好評頂けました。

デイサービスセンター

3月3日のひな祭りに「桜もち作り」を行い、赤・青・黄色の3色の桜もちを作りました。職員の用意したホットプレートで生地を焼き、ご利用者の皆様にはエプロンをして餡を包む作業を行って頂きました。毎年恒例で行っている行事なので、慣れている方も多く、きれいに包む事が出来ました。

「色とりどりで綺麗だね」「美味しく出来たね」と皆様喜ばれていました。最初は「こんなに食べられるかな？」と言っていた方も、ぺろりと召し上がられていました。

3月9日に「寿司バイキング」を行いました。目の前で職人さんがマグロやサーモン等の定番のお寿司や、カリフォルニアロール等の変わり寿司を握ってくれました。皆様はお好きなネタのお寿司を選んでいただき、たくさんお代わりをしてお腹いっぱいに召し上がっていました。

「久しぶりにお寿司を食べて美味しかった」「次は何にしようかな」「食べ過ぎちゃった」等と、いつもとは違う雰囲気を楽しんで下さいました。

今月の行事予定
・お花見
・ウォークラリー
・料理クラブ（天ぷら）

無料体験・見学
☆ 受付中 ☆

随時、ご利用受付中です。
お気軽にご連絡下さい！
TEL：0293-44-6222・担当：篠原

営業日：月～土（9:00～16:00）
対象者：要支援1～要介護5

<お願い>
季節の変わり目で風邪などが流行る時期です。ご面会の方々に手洗い・うがいの実施とマスクの着用をお願いしております。また、風邪気味の方は面会をご遠慮いただきますよう、ご協力のほど宜しくお願い致します。

予定献立（4/10～5/9まで）

日付	朝	昼	夕
4/10（月）	豆乳まる揚げ 和え物	ピリ辛野菜炒め 焼きビーフン ヨーグルトババロア	魚の磯辺焼き 大根の肉みそかけ ポン酢和え
4/11（火）	野菜卵とじ おからサラダ	鱈のマスタード焼き 山菜スパゲッティ 塩昆布和え	ツナポトフ しらたきの金平 煮豆
4/12（水）	がんもの旨煮 オクラのおかか和え	チンジャオロース 水餃子 もやしサラダ	肉豆腐 野菜炒め 絹さやの和え物
4/13（木）	納豆 しらす和え	チキンはちみつ焼き 切干大根の炒め煮 チョレギサラダ	麦とろご飯 赤魚の煮付け じゃが芋たらこ炒め
4/14（金）	五目信田煮 モロヘイヤのお浸し	中華風おこわ 魚の梅照り焼き ごぼうの炒め煮	味噌煮込み 炒り豆腐 漬物
4/15（土）	ウインナーソテー 筍のかつお煮	お花見会	親子煮 ずんだ和え 煮豆
4/16（日）	柚子おろし肉団子 おろし和え	お花見会	豚のすり胡麻焼き カリフラワー中華煮 フルーツ
4/17（月）	カニ高野豆腐煮 和え物	鶏の葱塩焼き 五目豆煮 和え物	南部焼き 青菜のソテー 鯛味噌
4/18（火）	納豆 梅和え	カレイの煮付け 酢味噌和え 小松菜の煮浸し	麦とろご飯 肉野菜炒め はんぺんの煮物
4/19（水）	さんま蒲焼き風 野菜大豆煮	三色丼 あんかけ豆腐 和え物	魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 田舎煮 海苔和え
4/20（木）	がんも煮 ひじきの煮物	サーモンフライ ポークビーンズ ハムじゃがサラダ	鶏と野菜の煮物 カレー炒め マカロニサラダ
4/21（金）	味付け肉団子 冬瓜のあんかけ	野菜塩タンメン シュウマイ マンゴープリン	アジのチーズ焼き 花野菜の洋風煮 練り梅
4/22（土）	厚揚げの煮物 青菜の和え物	タラの野菜あんかけ エビ団子の煮物 辛子和え	肉じゃが 大根の千切り炒め 小松菜の煮浸し
4/23（日）	二色パン はんぺんﾊﾞﾀｰ焼き 法蓮草サラダ	かに玉 そぼろ入り金平 フルーツ	サバの赤味噌焼き 蓮根こんにゃく煮 水菜のサラダ
4/24（月）	高野豆腐の含め煮 おかか和え	アジのムニエル 茸ベーコンソテー 和風サラダ	豚の生姜炒め 厚揚げの甘辛煮 ゆかり和え
4/25（火）	いわしの生姜煮 五目卵の花	菜飯 鶏の味噌マヨ焼き ひじきの煮物	和風ロールキャベツ 吹き寄せ野菜 中華サラダ

日付	朝	昼	夕
4/26（水）	オムレツ 辛子和え	サバの竜田揚げ 南瓜のエビ餡かけ フルーツ	麦とろ御飯 豆腐の旨煮 じゃこ煮
4/27（木）	ソーセージソテー 大根の煮物	セレクトメニュー A、五目チャーハン B、けんちんうどん・そば	豚のオイスター炒め 法蓮草クリーム煮 フルーツ
4/28（金）	厚揚げのそぼろ煮 磯和え	鶏の葱ソースかけ 薩摩芋のレモン煮 フレンチサラダ	鰺の胡麻味噌焼き 柚子ドレ和え 煮豆
4/29（土）	厚焼き卵 小松菜のおかか和え	キーマカレー わさびマヨ和え 桃ヨーグルト	筑前煮 ザーサイ炒め とろろ和え
4/30（日）	じゃが芋金平 酢の物	ブリの照り焼き ツナ大根煮 きのこサラダ	豆腐チャンプルー にら炒め カニカマ和え
5/1（月）	にしんの甘露煮 ゆかり和え	エビチリ風 中華サラダ フルーツ	和風ロールキャベツ 茄子の味噌炒め ツナサラダ
5/2（火）	ロールパン オムレツ ほうれん草ソテー	チキンマスタード焼き マカロニスープ煮 胡麻和え	しぐれ煮 青菜の炒め物 海苔佃煮
5/3（水）	豆腐真丈 和風サラダ	魚の香草パン粉焼き 南瓜の小倉煮 チーズ入りサラダ	豚肉の中華炒め きのこサラダ お浸し
5/4（木）	柚子おろし肉団子 辛子和え	焼き肉風 田舎煮 ポテトサラダ	麦とろご飯 魚の梅照り焼き もやし炒め
5/5（金）	ニラ玉 おからサラダ	梅ちりめんご飯 天ぷら 小松菜の和え物	筑前煮 マカロニサラダ 練り梅
5/6（土）	厚揚げの煮物 カニカマサラダ	魚のオーロラソース キャベツの旨煮 和風サラダ	豚のすり胡麻焼き 蓮根こんにゃく煮 なめ茸和え
5/7（日）	納豆 金平ごぼう	チキンカレー シーザーサラダ フルーツ	サバの塩焼き 刻み昆布の煮物 ピーナッツ和え
5/8（月）	がんもの煮物 しらす和え	幽庵焼き ひじきスパゲッティー おかか和え	辛味噌たれチキン 青菜のソテー 漬物
5/9（火）	煮浸し 胡麻和え	ビビンバ丼 シュウマイ ザーサイ	炒り豆腐 アスパラソテー クルトンサラダ

※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きます。
都合により献立が変更になることがあります。
ご了承下さい。

セレクトメニュー

2月のセレクトメニューは
A、オムライス
B、卵とじうどん・そば
皆さん迷いながら選び、どちらも美味しいと好評でした。

松花堂弁当

2月19日は松花堂弁当でした。いつもと違う雰囲気の中、美味しく頂きました。

今月は「ニラ」についてです。
一年中店頭で見かけますが、旬は３月～９月ごろになり、ユリ科の緑黄色野菜です。特有の香りは硫化アリルと言われるもので、玉ねぎなどにも含まれています。硫化アリルは疲労回復などの効果があるビタミンＢ1の吸収を高める働きがあります。ビタミンＢ1が多く含まれている豚肉などと食べると良いです。他にもビタミンＣやβ－カロテン、カリウムなどの栄養素も豊富に含まれています。購入時は葉の緑が濃く、傷みやしおれのないものを選んでください。また、あまり保存がきかないので早めに調理をして下さい。高萩聖孝園では汁物や野菜炒めなどで提供しています。

管理栄養士　藤田　諭子