

桜の季節が過ぎ去り、風薫る新緑の季節となりました。聖孝園の周囲の山々も若葉の緑が色濃くなり、さわやかな風が吹きわたっています。まだまだ気温差のある天候もあり、風邪などの注意は必要です。
ゴールデンウィーク中はたくさんのご家族様に聖孝園へ足を運んでいただき、入居者の皆様も楽しいひとときを過ごすことができました。
今月の19日には皆様から好評いただいている『おやつバイキング』を予定しております！いつもとは違った様々なおやつを楽しみにして下さい！



こいのぼり飾りました

特養

「お花見会」

4月4日～6日にかけて聖孝園特大イベントの一つでもある「お花見会」を開催しました！初日である4日はあいにくの雨模様でバスハイクとなりましたが、高萩のさくら宇宙公園や近くのパノラマ公園を巡り、車窓から桜の様子を眺めました。5日と6日は雨も落ち着き、春の日差しの中で公園散策をする事が出来ました。ご参加いただいたご家族様や職員と散策をして、春の穏やかさを一緒に楽しみました。

昼食は聖孝園特製の松花堂弁当！毎年好評をいただいているお弁当です。職員もこの日のお弁当を楽しみにしていて、入居者様とお弁当の話題で盛り上がりします。行事ごとの食事楽しみの一つですので、目とお腹も大満足の3日間となりました。また次の行事が楽しみです。



<5月の予定> 19日(火)おやつバイキング 24日(日)誕生会

デイサービス

「4月のデイサービスより」

桜の開花と共に新年度が始まりました。春の行事定番の松花堂弁当は、デイルーム内でお花見気分でお召し上がりいただきました。色鮮やかなお弁当は見た目や味で気分も上がりますね。当園の桜も見頃となり、皆さんデイサービスへ向かう車窓から眺めてうっとりされていました。桜にちなんで桜餅等の桜尽くしのおやつも提供させていただきました。4月とはいえまだ寒い日もあり、そんな寒い日には職員が作った温かいけんちん汁でほっと一息。
これから新緑の季節、楽しい行事を用意して皆様のご来園をお待ちしています。



<5月の予定>
8日(金)母の日イベント 16日(土)スイーツ盛り合わせパーティー
14日(木)お好み焼きパーティー 18日(月)あんこ巻パーティー

グループホーム

「大型バスハイク-竜神峡-」

4月28日に大型バスで「竜神峡鯉のぼり」見学に行ってきました。当園を出発すると、山々の新緑や紫色の藤の花が見られ会話も弾んでいました。到着後、渓谷に多くの鯉のぼりが群舞する姿を見て「凄いな。こんなにたくさんの鯉のぼりを見たのは初めて!!」と驚きや喜びの声が上がっていました。最後に鯉のぼりをバックに記念撮影をして思い出のひとつが増えました。



<5月の予定>
18日(月)本館誕生会 19日(火)新館誕生会 30日(土)お楽しみ会

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。



5月10日(日)から6月9日(火)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
5/10(日)	はんぺんの煮物 小松菜のごま和え	豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の含め煮 海藻サラダ	ロールキャベツ アスパラバター醤油炒め みかん	26(火)	さんまの甘露煮 しその実和え	かき揚げそば 筍と切干大根の金平 オレソ	あじの梅肉焼き 青菜と卵の炒め物 とろろ
11(月)	温泉卵 おかかマヨ和え	豆腐ローフの和風あんかけ ふきのじゃこ煮 ビーンズサラダ	さばの胡麻味噌焼き ニラ炒め のり佃煮	27(水)	納豆 ちくわの煮物	タラのマスタード焼き ジャーマンポテト マリネ風	野菜肉巻き 生姜炒め 桜大根
12(火)	肉団子柚子風味 お浸し	魚の梅照焼き ひじき煮 和風ドレッシング和え	鶏肉とキャベツの生姜煮 かぼちゃ小倉煮 ハリハリサラダ	28(木)	白菜の中華煮 なめ苺和え	チンジャオロース ナムル 杏仁豆腐	わかめご飯 豚冷しゃぶ風 蓮根こんにやく煮 かくや和え
13(水)	高野豆腐煮 胡麻サラダ	鶏の南蛮漬け 連根金平 フルーツヨーグルト	鯖の柚子あんかけ 五目卵の花 菜の花辛し和え	29(金)	二色パン オムレツ アスパラサラダ	たらの菜種焼き ふきと厚揚げの煮物 もずく酢	鶏つくね ごぼう土佐煮 金時豆
14(木)	納豆 根菜煮	ポークカレー ポテトサラダ オレソ	豚肉のおろし炒め ぜんまい炒り煮 モロヘイヤのお浸し	30(土)	信田煮 白和え	カセレメニュー A 味噌カツ B エビフライ	ブリの照り焼き ザーサイ炒め 白桃
15(金)	中華あんかけ玉子 卵の花	山菜とろろうどん シウマイ いんげん胡麻和え	アジの照り焼き 金平牛蒡 金平酢和え	31(日)	五目卵焼き ひじき煮	さわらの治部煮 五目卵の花 酢の物	焼肉風 ごぼうサラダ たいみそ
16(土)	二色パン ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ	ブリ大根 切り昆布の炒め煮 パパロア	干草焼き なべしぎ 白桃	6/1(月)	鮭の塩焼き 胡麻サラダ	肉団子の酢豚風 ニラ玉 春雨サラダ	かわいい磯部焼き 生揚げの高菜炒め 切干の白和え
17(日)	がんもの煮物 白和え	肉団子の酢豚風 根菜煮物 パンサンスー	魚のしそ胡麻焼き かぶのうすくず煮 ツナ和え	2(火)	ウイナーソーテー モロヘイヤのお浸し	あじの梅煮 かぶの和風あん 大豆サラダ	鶏肉くわ焼き ごぼうと里芋の味噌煮 黄桃
18(月)	スクランブルエッグ フレンチサラダ	回鍋肉 切干大根煮 さつま芋サラダ	メバルの西京焼き 揚げなす うめびしお	3(水)	がんもの煮物 なめ苺和え	チキンクリーム煮 マリネ 紫陽花風ゼリー	メバルの煮付 塩炒め のり佃煮
19(火)	納豆 野菜角煮	赤魚の塩焼き 竹輪と大根の炒め煮 ひじきの胡麻味噌和え	餃子の五目甘酢あん しらたきのたらこ炒め フルーツカクテル	4(木)	あんかけ玉子 中華サラダ	塩タンメン 焼き餃子 バナナ	鮭の塩焼き ブロッコリーオイスター炒め 酢の物
20(水)	ミートボール カニ風味サラダ	醤油ラーメン ニラ玉 マンゴー	鯖の生姜焼き 厚揚げ甘辛煮 しらす和え	5(金)	ハムソーテー オクラおかか和え	タラの和風タルタルソース 五目巾着の煮物 ポン酢和え	焼肉塩だれ炒め ひじき煮 卵豆腐
21(木)	野菜卵とじ 梅和え	鮭のムニエル ラタトゥイユ ヨーグルトいちごソース	鶏もろみ焼き とろろ 胡麻和え	6(土)	納豆 小松菜のじゃこ和え	八宝菜 シウマイ オレソ	幽庵焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物
22(金)	豚ひき肉の炒め煮 お浸し	コロッケ 豆腐サラダ バナナ	かわいいの煮付 土佐酢和え のり佃煮	7(日)	豚と春雨の中華風 ピーナッツ和え	さばの味噌煮 たらこ炒め 海藻サラダ	鶏の利久煮 炒り豆腐 しば漬け
23(土)	信田煮 マヨネーズ和え	おろしハンバーグ 若竹煮 ピーナッツ和え	しぐれ煮 野菜シウマイ 昆布豆	8(月)	いわしの生姜煮 青菜のお浸し	ゆかりご飯 鶏の唐揚げネギソース 炊き合わせ 菜の花辛し和え	鯖の西京焼き ビーフソーテー とろろ
24(日)	目玉焼き ゆかり和え	チンジャオロース ナムル 大学芋	鮭の塩焼き じゃがいもの和風煮 からし和え	9(火)	オムレツ カニ風味サラダ	あじの南蛮漬け 生姜炒め 胡麻和え	肉団子とかぶのコンソメ煮 連根金平 うめびしお
25(月)	えび団子の煮物 塩昆布和え	チキンカレー フレンチサラダ コーヒゼリー	豚しょうが焼き風 ブロッコリーかにあんかけ 黄桃	※記載されている他に御飯と味噌汁が付きまます。都合により献立が変更になる場合もございます。ご了承ください。			

～今月は5月から7月が旬の魚【アジ】について～

☆主な成分と効用☆
アジの油にはDHAやEPAが豊富に含まれており、血液中のLDLコレステロール、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす作用がある為、血液をサラサラにしてくれて血栓を予防します。血圧、コレステロール値を下げるタウリンも多く含んでいるので、高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞予防の相乗効果が期待できます。骨粗鬆症改善に役立つカルシウムやビタミンB2も豊富です。
☆選び方☆
目が澄んでいて、エラが鮮紅色、ヒレがピンと張っているもの、ゼイゴがはっきりしているものを選んでください。
☆上手な食べ方☆
DHAやEPAは加熱すると流れ出てしまうので、刺身にして食べると効率よく摂ることができます。更に生姜やニンニク、レモン汁等の抗酸化成分と一緒に摂ると栄養効果がアップします。
小アジを唐揚げにすると骨ごと食べられてカルシウム補給に良いです。南蛮漬けにすると、野菜と一緒に食べることができてオススメです。

管理栄養士 江連 晴美

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

*いつでも見学・相談を、お受けしております。

◎ 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・レクリエーションなど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。