

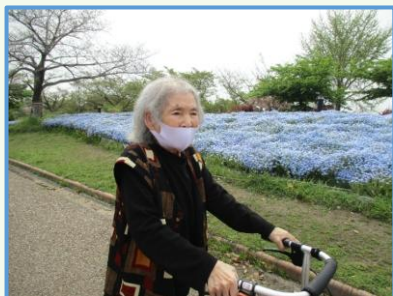
大当郎サービス



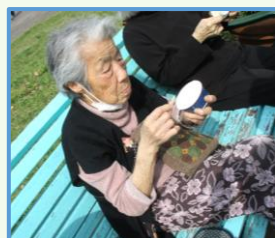
理学療法士常駐
工作レクに力を入れています！
一緒に物作りしませんか？

外出レク

一面に広がる
ネモフィラ



売店でお買い物を
楽しみ、アイス
もペロリと完食で
す♪



食レク

ホイップクリームたっぷり！！
フルツクレープの完成☆



パン教室



ピザパンを作りました！



様々なレク

様々なレクも行っております♪



青塚デイサービス

18人までのデイサービスです
10:30~15:40までの短時間なので
ご希望の方はぜひ見学してみてください！
理学療法士も常駐しています。

パン教室

桜あんぱんを作りました！「これでパンができるのか」「パンは作るの初めてだ」「色も綺麗でおいしい」とおなかもいっぱい満足のパン教室でした★



食レク

まんまるカステラを作りました！



「昔はお菓子も良く作ったわ」「丸く作るのが難しいね」「上手にできたね」「美味しいよ」とみなさん楽しみながら取り組みました!(^^)!

お散歩



施設の目の前にある桜を見に外へでました！「もう春だね」「まだちょっと寒いね」「太陽が気持ちいいね」とおっしゃっていました。

今月お誕生日の方々です！
おめでとうございます！



まほろばのお食事

「手作り」にこだわる
「食材」にこだわる
「味」にこだわる



4月10日(木)

天丼、ひじきときゅうりの梅和え、茶碗蒸しなどを提供しました。天丼は、天ぷらがおいしかったとご好評いただきました。さつまいもの天ぷらがパサパサしていた、ご飯がべちゃべちゃだったとのご意見もいただきました。ひじきときゅうりの梅和えは、真っ黒で見た目は悪かったが、味はおいしかったと好評でした。毎回人気の茶碗蒸しは、銀杏と鶏肉が入っていてよかったとご好評いただきました。



4月22日(火)

サーモンフライ、春キャベツとベーコン炒め、かぼちゃサラダなどを提供しました。サーモンフライは、衣が少し硬かった、鮭がパサパサだったとのご意見をいただきました。春キャベツとベーコン炒めはキャベツがしなしなだった、かぼちゃサラダはどの施設でもとてもおいしかった、レーズンが入っていてよかったと大好評でした。

5月の特別食はコチラ！

5月5日(月)

- ・黄飯
- ・白身魚のフライ
- ・南瓜煮
- ・ささみと三つ葉の梅和え
- ・茶碗蒸し
- ・抹茶ブラウニー
- ・わかめと豆腐のすまし汁

エネルギー 630kcal
たんぱく質 29.1g
食塩相当量 2.1g

5月23日(金)

- ・わかめとしらすの混ぜご飯
- ・和風おろしハンバーグ
- ・ごぼうと人参の金平
- ・ポテトサラダ
- ・キャラメルケーキ
- ・コーンスープ

エネルギー 628kcal
たんぱく質 24.5g
食塩相当量 2.1g

●わかめ
わかめに含まれる食物繊維は水溶性です。便を柔らかくしてくれるので、便秘が気になる人にはぴったりの食材です。
他にもナトリウムやカルシウムなど、たくさんミネラルが含まれています。
健康な身体づくりには必須ですが、体内で生成できないので、食事摂ることしかできません。ぜひ食事にわかめを取り入れてみませんか？



●梅
日本の伝統的な保存食である梅干し。古来から「梅は三毒を絶つ」と言われていたそうです。
梅干しに含まれる栄養素はビタミンやミネラル、クエン酸などです。**疲労対策や抗菌力、胃腸への作用などが期待できます。**
クエン酸をはじめとする有機酸には、胃腸の悪玉菌に働く殺菌・抗菌力があります。殺菌・抗菌力によって善玉菌が優位になると、**胃腸の機能を高める作用が期待できます。**
しかし食べ過ぎは、塩分の摂取量が過剰になってしまうので、適度に摂取してください。

