




2020年2月 湧和通信



発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣
 2020年2月1日

2月通所介護月間予定表

【 湧和通信 2月号 】

月	火	水	木	金	土
2020年節分の恵方は、西南西です！！					1 指導員体操
3 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 誕生会 	4 習字（阿部） 誕生会	5 花遊び 指導員体操	6 絵手紙 指導員体操	7 習字 朗読（湯田）午前 誕生会	8 ギター&空手 （中里・澤村） 指導員体操
10 紙工作（静枝） 誕生会	11 折り紙（茅根） 習字（阿部） 音楽（菊池） 誕生会	12 オカリナ （里音・リオン） 習字 指導員体操	13 習字（藤） 音楽（村山） 指導員体操	14 習字（高澤）	15 ハーモニカ （キャンドル） 指導員体操
17 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 指導員体操 誕生会	18 ギター（中里） 習字（阿部） 指導員体操	19 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	20 絵手紙 音楽（村山） 誕生会	21 習字（高澤） 朗読（湯田）午前	22 大正琴（宮崎） 誕生会
24 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 誕生会	25 習字（阿部） 音楽（菊池） 指導員体操	26 大正琴（鈴木）	27 習字（藤） 誕生会 指導員体操	28 習字（高澤） 指導員体操	29 指導員体操

1月は好天の日が続き、外の空気はカラカラに乾燥しています。こんな時はインフルエンザが流行る時期です。外から帰ったら必ずうがい、手洗いを励行して予防に努めましょう。



1月15日（水）、湧和の庭で毎年恒例の「どんと焼き」を行いました。今年も皆さんが持参した正月飾りや書初め等を「お焚き上げ」しました。今年もきっと良い年になる事でしょう。ありがとうございました。

今月のお知らせ

2月3日（月）は節分の日です。「福は内、鬼は外」と豆をまきましょう。

湧和通信 2月号をお届けします。

2020年2月

2月献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	赤魚の煮付け 豆腐のグラタン 白菜の浅漬け 味噌汁 フルーツ(バナナ) 560kcal 塩分 2.9g
3	太巻き 秋刀魚の梅煮 大根の肉みそかけ たたき胡瓜 おすまし フルーツ(みかん) 557kcal 塩分 3.2g	4	回鍋肉 春雨サラダ 小松菜のナムル かきたま汁 フルーツ(パイナップル) 575kcal 塩分 2.8g	5	赤飯 天ぷら 煮物 お浸し/煮豆(福白) 味噌汁 フルーツ(みかん) 641kcal 塩分 3.2g	6	鶏の照り焼き 揚げだし豆腐 せりとかまぼこの わさび和え 味噌汁 フルーツ(キウイ) 520kcal 塩分 3.5g	7	白身魚のトマトソース スパゲティサラダ なすとパプリカ のマリネ スープ フルーツ(パイナップル) 533kcal 塩分 3.0g	8	中華煮 五目豆 もやしの和え物 味噌汁 フルーツ(キウイ) 529kcal 塩分 3.3g
10	チキンカツ 切干大根の煮物 酢の物 味噌汁 フルーツ(バナナ) 569kcal 塩分2.6g	11	ひじきご飯 ホッケの塩焼き ポテトサラダ 春菊のお浸し おすまし フルーツ(オレンジ) 502kcal 塩分3.9g	12	焼売 春雨サラダ なめ茸豆腐 ザーサイスープ ヤクルト 467kcal 塩分2.6g	13	黒むつの煮付け 煮物 とろろ汁 おすまし フルーツ(パイナップル) 574kcal 塩分2.9g	14	豚肉の柳川煮 里芋の柚子風味 白菜のおかか和え 味噌汁 りんごコンポート 536kcal 塩分2.7g	15	鯖の立田揚げ みそ田楽 胡瓜と竹輪の 山葵マヨ和え おすまし もものヨーグルト 593kcal 塩分2.7g
17	かじきの 甘露煮風 煮物 せりの白和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 576kcal 塩分2.9g	18	鶏肉の塩焼き 五色なます きゅうり浅漬け 味噌汁 フルーツ(バナナ) 515kcal 塩分2.2g	19	鰯のイタリア風 肉じゃが ひじきの煮物 おすまし フルーツ(パイナップル) 553kcal 塩分2.3g	20	パン クリームシチュー コールスローサラダ いんげんのソテー りんごのコンポート 569kcal 塩分2.4g	21	あじフライ 炒り煮 人参サラダ おすまし フルーツ(バナナ) 554kcal 塩分2.4g	22	デミグラス ハンバーグ グリーンサラダ 蒸なすのポン酢和え コンソメスープ フルーツ(オレンジ) 517kcal 塩分2.9g
24	鶏肉の マーマレード焼き かぼちゃグラタン 大根の浅漬け 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 533kcal 塩分2.1g	25	赤魚味噌漬け焼き 煮物 薩摩芋の大学芋風 おすまし りんごコンポート 466kcal 塩分 2.8g	26	チキンピカタ 大根サラダ 春菊の梅和え コーンスープ フルーツ(バナナ) 537kcal 塩分 2.2g	27	白身魚のフリッター 袋煮 かぶの甘酢漬 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 547kcal 塩分 2.7g	28	ドライカレー さつまいもと リンゴのサラダ 卵スープ マンゴーラッシー 563kcal 塩分2.6g	29	鮭のチーズ焼き 南瓜の甘煮 印元の辛子和え 味噌汁 ヤクルト 581kcal 塩分 2.0g