



デイサービスセンター 8月号

年輪

年輪漫画劇場

第10話 花火 作者 K様

写真提供者 デイ職員



活動紹介

デイサービス年輪の
なんでも紹介しまっせ

よいしょ!



夏の壁画作りをしています。

楽しいわ!



珈琲を飲みながら談笑タイム!

それー!



楽しみながら
運動レクリエーション

美容 (カット) に
関してのお知らせ

美容の予定日は
8月25日・8月26日です。
ご予約の締め切りは8/15です。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号：072-293-4800

願いよ届け



七夕の短冊に願いを
書きました。

音楽療法の日程

8月8日(月) 9日(火)に
実施予定となっております。



〇〇 令和4年 8月 献立表 〇〇 [デイサービス]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ご飯 鯉の和風ステーキ 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 みそ汁 (かぼちゃ) パイン	ご飯 タンンドリーチキン (添え) 温野菜 とうがんのゆばあんかけ のり和え(小松菜、人参) スープ (たまねぎ、椎茸) ぶどうゼリー (Fe)	ご飯 すき焼き風ハンバーグ ごま和え(しろ菜、人参) みそ汁 (キャベツ) ふりかけ	ご飯 鯉のサラサ蒸し 長芋のかにあんかけ もずくの酢の物 みそ汁 (もやし) フルーツ (キウイ)	ご飯 豚の味噌漬焼き 金時豆煮 ナムル (胡瓜、もやし、人参) かきたま汁 キャラメルプリン	【誕生日食】 赤飯 鯉の南蛮漬 すずきの西京焼き すき焼き 梅和え (大根) お吸い物 ワッフル マドレーヌ
昼間食	きなこまんじゅう	きなこまんじゅう	塩レモンケーキ	塩レモンケーキ	マドレーヌ	マドレーヌ
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	ご飯 塩焼き (さば) ゴーヤチャンプル キャベツの梅和え みそ汁 (オクラ) フルーツ (オレンジ)	ご飯 鶏とじゃがいもの旨煮 ふるふき大根 お浸し (ほうれん草) すまし汁 (てまり麩) いちごプリン	ご飯 鯉の香り蒸し 里芋のユズ味噌かけ 白菜のお浸し みそ汁 (あさり) ふりかけ	【創立記念膳】 枝豆ご飯 天ぷら盛り合わせ 鯛の漬け焼き 炊き合わせ 酢の物 (胡瓜) お吸い物 水羊羹	ご飯 酢豚 中華奴 炒め煮 (もやし・キャベ) 卵スープ フルーツ (パイン)	カレーライス 福伸漬け&ラッキョ 海藻サラダ バナナヨーグルト
昼間食	おかしなバナナ	おかしなバナナ	酒まんじゅう	酒まんじゅう	わたようかん陽だまり	わたようかん陽だまり
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	ご飯 つけ焼き (鯉) きつまいものレモン煮 くらげの酢の物 根菜汁 フルーツ (パイン)	ご飯 鶏の照り焼き とうがんの冷やし鉢 フライビーンズ 赤だし汁 (まいたけ) 漬物 (沢庵漬)	生姜ごはん 鯉の塩焼き 南瓜のいとこ煮 ごま和え (いんげん) みそ汁 (大根) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 コロッケ 香り and え (もやし) 切干大根の炒り煮 みそ汁 (豆腐) ふりかけ	ご飯 さばの味噌煮 卵とうふのあんかけ (皿) 柚子和え(オクラ) のっぺい汁 フルーツ (グレープフルーツ)	＝夏祭りメニュー＝ おにぎり (彩りめん) お好み焼き (1/6) たこ焼き (4個) 鶏肉から揚げ ミニソーメン ソフトクレープ
昼間食	こんがりチーズタルト	こんがりチーズタルト	リンゴゼリー	リンゴゼリー	草だんご	草だんご
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	ご飯 豚ヘルカツ 海藻サラダ ピーマンとじゃこの炒め煮 きのこスープ フルーツ (キウイ) イチゴムース	ご飯 さわらの紅葉焼き なすの揚げ煮 オクラのわさび和え かきたま汁 スイカ	ご飯 チンジャオロース 中華奴 酢の物 (大根) スープ (玉葱) 漬物 (桜漬) ミニたい焼き	ご飯 鯉の拍漬焼き 炊き合わせ お浸し (白菜) すまし汁 (手巻麩 大根) レモンゼリー ミニたい焼き	ご飯 鶏のホワイトソース掛け 山海ぶし和え(胡瓜) じゃがいものおかか煮 スープ (もやし) フルーツ (パイン) くずまんじゅう	ご飯 牛肉と里芋の旨煮 五色炒め (筍・ゴボウ・ピー) 土佐和え (白菜) みそ汁 (キャベツ) デザートムース くずまんじゅう
昼間食	イチゴムース	イチゴムース				
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
昼食	ご飯 蒸しカレーのおろしあん 里芋の旨煮 ぬた和え 赤だし (あさり) フルーツ (梨)	ご飯 ハンバーグ (デミグラスソース) 五目豆 お浸し (白菜) スープ (キャベツ・ベーコン) 漬物 (ピーマン漬) キングレモンドーナツ	ご飯 蒸し鯉の野菜ドレ掛け 炊き合せ 白菜のすだち和え かきたま汁 グレープフルーツ w シュークリーム			
昼間食	キングレモンドーナツ	キングレモンドーナツ				

栄養だより 2022年 8月号

水分補給を大切に！！

気温が上がると汗により体の水分が減り、熱中症や脱水症状になってしまいます。
 コロナウイルス予防のため、マスクをする機会が増えるので熱中症や、脱水症になる
 リスクが高くなります。こまめに水分補給をして熱中症や、脱水症にならないようにしましょう。

水分補給のポイント

- ①こまめに水分補給をしましょう！
 1度にたくさん飲むことは大変なので、こまめに分けて水分補給をしましょう。
 分けて飲むことで、吸収がよくなり、水分が維持できた状態が続きます。
- ②水やお茶で水分補給をしましょう！
 日々の水分補給のためには、水やお茶を飲むのがもっともよいと言われています
- ③塩分補給も忘れずにしましょう！
 汗をかくと水分の他に塩分も失われてしまいます。
 塩分を含んだ飴やタブレットと一緒に水分補給することをおすすめします。

