



デイサービスセンター

年輪

明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

写真提供者 デイ職員

デイサービス年輪の★

なんでも紹介しまっせ

★ 毎月の出来事をご紹介します。



NEW介護士

とよださちえ
豊田幸栄

前職は柿の葉寿司の
販売をしていました。
皆さんよろしくね!

美容（カット）に関するお知らせ

デイサービスでの美容の予定日です。
2月22日(月)・28日(火)
ご予約の締め切りは、2月15日です。

音楽療法の日程

コロナ感染拡大のため、中止となります。

年輪漫画劇場

第4話 寅年 作者 K様

リンちゃん



大阪府堺市南区御池台5丁2-2
電話番号：072-293-4800



デイサービスセンター年輪

〇〇 令和4年 2月 献立表 〇〇 [デイサービス]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ ミモザサラダ風 具だくさん野菜スープ 青りんごゼリー	ご飯 鮭の塩焼き ぜんまい煮 のり酢和え (もやし) スープ (玉葱) フルーツ (パイナップル)	=節分= ちらしずし ごま和え (小松菜) 赤だし (うずまさ麩) ワインゼリー	ご飯 牛肉の青じそ炒め あらめ煮 ごま和え (ほうれん草、人参) みそ汁 (えのき・ふ) まとも出し漬物	【誕生日食】 赤飯 マグロのお造り 白身魚の甘酢あんかけ 炊き合わせ エビと大根の和え物 吸い物 和菓子	
昼間食	ソフトクレープ (イチゴ)	酒まんじゅう	酒まんじゅう	おかしなバナナ	おかしなバナナ	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
昼食	ご飯 豚のカレーパン粉焼き ふろふき大根 ごま和え (小松菜) 清まし汁 (麩) フルーツ (パイナップル)	ご飯 ハンペンのピカタ じゃがいもの炒め煮 春雨の酢の物 みそ汁 (もやし) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 鯛の香り蒸し 里芋のごった煮 ピーナッツ和え (いんげん) 具沢山汁 まとも出し漬物 (沢庵) スウィートポテトケーキ	黒米ごはん れんごんのつくね揚げ 天つゆ もずくの酢の物 しぐれ煮 みそ汁 (かぼちゃ) スウィートポテトケーキ	ご飯 鶏肉の香草焼き プロ、枝豆、チーズのサラダ さつまいもの甘煮 スープ (春雨、卵) フルーツ (オレンジ)	ご飯 煮付け (カレイ) 炒り煮 おおか和え (キャベツ) すまし汁 (おぼろ) バナナヨーグルト
昼間食	人形焼き (柚あん)	人形焼き (柚あん)		きんつば	きんつば	
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
昼食	=バレンタイン= ご飯 ハートコロッケ&カニクリーム ポパイソテー サラダ (カリ、枝豆) スープ (もやし) チョコプリン (F e)	ご飯 鶏の粕煮 野菜炒め お浸し (小松菜) みそ汁 (玉葱) 漬物 (桜漬)	ご飯 魚の塩焼き (さば) 大豆煮 浅漬 (キャベツ) 赤だし汁 (あさり) キウイフルーツ	ご飯 豚肉の西京焼き ゴボウの炒り煮 のり和え (シロ菜) かきたま汁 小豆プリン	ご飯 牛肉の有馬煮 なすの揚げ浸し 山吹和え (ほうれん草、人参) みそ汁 (白菜) 漬物 (しその実漬)	=鍋煮= うま塩ちゃんこ鍋 雑炊 ゼリー ミニケーキ
昼間食	カットケーキ (ショコラ)	カットケーキ (ショコラ)	桃山	桃山	生チョコケーキ	
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
昼食	ビーフカレー 漬物 (福神漬とラッキョ) 盛合わせサラダ バナナヨーグルト	ご飯 生姜煮 (さば) 炊き合わせ ほうれん草の和え物 すまし汁 (青さ・麩) パイナップル	ご飯 揚げ出し豆腐 里芋の煮ころがし 梅和え (白菜) さつまい まとも出し漬物 (桜漬)	ご飯 紅葉焼き (さわら) 煮付け (信田巻) わけぎのめた 味噌汁 (えのき) オレンジ	ご飯 牛肉コロッケ 菜の花と筍の卵とじ お浸し (こまつな、人参) みそ汁 (豆腐) まとも出し漬物 (つぼ漬)	ご飯 鮭の幽庵焼き 野菜炒め 五目豆 みそ汁 (白菜) フルーツ (キウイ)
昼間食	田舎まんじゅう	田舎まんじゅう	ふわふわワッフル (チョコ)	ふわふわワッフル (チョコ)	福茶まんじゅう	
28 (月)						
昼食	ご飯 鯉の南蛮漬け 豆腐サラダ 小松菜の煮浸し 吸い物 ふりかけ					
昼間食	パイまんじゅう					

栄養だより 2022年 新年号

健康的な免疫力を整える食事って？ 見えない敵や体調の変化に負けない体を作ろう
 健康的な免疫力を上げるためには、十分な睡眠と適度な運動、そしてストレスを溜めない
 といったことが挙げられます。免疫をしっかりと働かせるためには、腸内環境を整える
 活性酸素を除去する力を正しく保つなどといったことが必要です

健康的な免疫力を整えるおすすめの食材

①肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質をとることで、免疫の働きが維持できます。

②緑茶、そば、野菜、果物



緑茶、野菜、果物などには、抗酸化物質であるポリフェノールが多く含まれており活性酸素を除去する作用があるので、老化対策 (健康維持) にもなります。

③体温調節



緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富。中でも、ビタミンAは細菌やウイルスを殺すマクロファージ (リンパ球や食細胞) を増強して、健康的な免疫力を高める働きがあるといわれています。