



デイサービス年輪

年輪

年輪漫画劇場

第7話 花見外出 作者 K様

写真提供者
デイ職員

デイサービス年輪

なんでも紹介しまっせ



美容（カット）に関するお知らせ

音楽療法の日程

美容の予定日は
5月30日・5月31日です。
ご予約の締め切りは5/15です。

5月16日(月)、10日(火)に
実施予定となっております。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号：072-293-4800

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ご飯 豚肉の香味味噌焼 ほうれん草とベーコンのソテー 海藻サラダ スープ (もやし) ブルーチェ (ベリー)	ご飯 海老のかき揚げ 天つゆ 南瓜の旨煮 小松菜のお浸し みそ汁 (白菜) 漬物 (つぼ漬)	ご飯 バーベキューチキン 揚げなすのおろし和え ささがきの炒め煮 すまし汁 (とろろ・ふ) まとめ出し漬物 (柴漬)	=子供の日= 散らし寿司 香りと和え(キャベツ) 赤だし (豆腐) 鯉のぼり印どら焼き	ご飯 牛肉の田舎煮 白菜の煮びたし 白和え みそ汁 (玉葱) オレンジ	【誕生夕食】 赤飯 油淋鶏 煮物 鯛の西京焼き オクラの和え物 お吸い物 和菓子
昼間食	桃山まんじゅう	桃山まんじゅう	ソフトクレープ (チョコ)	ソフトクレープ (チョコ)	練り切り (水紋)	練り切り (水紋)
昼食	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ご飯 豚肉の山椒煮 ビーフン炒め チンゲン菜中華和え 味噌汁 (あさり) フルーツ (オレンジ)	ご飯 鶏込みハンバーグ (大豆入り) マッシュポテト 野菜サラダ スープ (玉葱) ほうじ茶プリン オレンジケーキ	ご飯 さばの生姜煮 卵とうふ 煮浸し (小松菜) みそ汁 (なす) キウイ	ご飯 チンジャオロース ナムル (ほうれん草) じゃがいもの鳴門煮 赤だし (なめこ) 梅酒羹	ご飯 豚へレカツ ひじきの変わり和え 煮浸し みそ汁 (大根) パイナップル	カレーライス サラダ らっきょう & 福神漬 抹茶ミルクゼリー
昼間食	オレンジケーキ	オレンジケーキ	どら焼き (こしあん)	どら焼き (こしあん)	ソフトクレープ (いちご)	ソフトクレープ (いちご)
昼食	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	生姜ごはん ぶり大根 長芋短冊 煮浸し (キャベツ) 赤だし (あさり)	ご飯 豚しゃぶ 煮物 (一口がんと) 水茄子の漬物 みそ汁 (キャベツ) プリン	ご飯 鰯の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 五目豆 スープ (わかめ、もやし) グレープフルーツ	ご飯 運根のつくねあげ 天つゆ 里芋そぼろ煮 わさび菜和え みそ汁 (玉葱、ワカメ) まとめ出し漬物 (赤Qちゃん)	ご飯 塩焼き (たい) 牛肉のしぐれ煮 木の芽和え かきたま汁 フルーツ (キウイ)	=ガーデンパーティー= おにぎり (2個) 具たくさん汁 ①たこ焼き (3個) ②唐揚げ ③スマイルポテト ④焼きそば (豚) ⑤和え物 (小松菜) ⑥プリンorゼリー
昼間食	さつま芋まんじゅう	さつま芋まんじゅう	瀬戸内レモンカステラ	瀬戸内レモンカステラ	催し物	催し物
昼食	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ご飯 カレイの菜種焼き ガンモのみぞれ掛け 土佐和え (キャベツ) すまし汁 (ふ) フルーツ (オレンジ)	ご飯 チキンのホワイトソースかけ サラダ (カリ、トマト、) ピリ辛炒め (インゲン) スープ (ちんげん菜) ぶどうゼリー (Fe) コーヒーゼリー	ご飯 漬け焼き (鯖) 若竹煮 和え物 (白菜、桜えび) 味噌汁 (もやし) コーヒーゼリー	ご飯 牛肉の冷しゃぶ 三色炒め 大根の田楽 すまし汁 (とろろ・ふ) フルーツ (グレープフルーツ)	ご飯 肉じゃがコロッケ 高野豆腐の卵とじ おおか和え (小松菜、カニ) 味噌汁 (あさり) まとめ出し漬物 (しその実漬)	ご飯 豚生姜焼き 焼きなす 南瓜煮 味噌汁 (麩) 抹茶ようかん
昼間食	コーヒーゼリー	コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう	薄皮まんじゅう	こしあんクリームどら焼き	こしあんクリームどら焼き
昼食	30 (月)	31 (火)				
昼食	ご飯 鶏肉と茄子のボン酢照焼き 変わり奴 オクラの柚の香和え みそ汁 (キャベツ) 漬物 (野沢菜)	ご飯 鮭の山椒焼き 大豆煮 (五目大豆) 小松菜の土佐和え みそ汁 (玉ねぎ) フルーツ (びわ)				
昼間食	福茶まんじゅう	福茶まんじゅう				



栄養だより 2022年 5月号

季節の変わり目は要注意! 「春バテ」に気をつけよう

新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。予防と対策を十分に行いましょう。 **ビタミンA**
副交感神経を整える働きがあります。

「春バテ」はなぜ起きるの?

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。気付かないうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

「春バテ」しないために…自律神経を整えよう!

自律神経を整える食事のポイント

- **食事は1日3回しっかり食べる**
かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。
- **起床時にコップ1杯の水を飲む**
水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

ビタミンB1
自律神経に作用します。



ビタミンE
自律神経の働きを整える働きがあります。



ビタミンC
ストレスで消費されやすいので意識して取りましょう。



カルシウム
イライラや不安を抑える働きがあります。



※積極的に取り入れていきましょう