

# でいけあ一瓦版



vol.251

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和5年7月

コロナ禍になり当デイケアでも御利用者様同士が密にならないように対応してまいりました。令和5年5月8日より新型コロナの位置づけが5類に移行したことを受け、当デイケアでは令和5年7月3日(月)より、御利用者様の活動量増加、筋力増加を目的に下記の通りプログラムの一部を変更いたします。  
※御利用者様の体調に合わせ無理のない範囲で実施していく所存です。

## 7月の壁紙

テーマ:ダリアと  
ひまわり



## 皆様にお知らせ

7月に入り、新しく運動プログラムが追加されました！

### 棒体操(30分程度)

日常生活の動作を改善します。特に上半身、体幹を中心に柔軟性や筋力を鍛えていきます。



### 平行棒体操(15分程度を2回)

下半身と体幹の筋力、柔軟性を改善します。具体的には立つ、歩くなどの基本的な動作を改善させます。転倒予防や生活範囲も広がります！



## 新入職員のご紹介



はじめまして。  
日下(くさか)美幸と申します。  
介護職として6月21日に入職しました。一生懸命頑張りますので、みなさんよろしく願います。

☆☆☆ 2023 デイケア 7月の予定献立表 ☆☆☆

日付 曜日	7月31日 月						7月1日 土
昼食	ごはん カレイのマヨ焼き かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの きなこ和え すまし汁						7月1日 土
間食	クッキー カフェオレ						いちご蒸しパン お茶
エネルギー 蛋白質 塩分	672 kcal 22.1 g 2.1 g						720 kcal 25.9 g 2.9 g
日付 曜日	7月3日 月	7月4日 火	7月5日 水	7月6日 木	7月7日 金	7月8日 土	
昼食	ごはん 鶏肉のトマト煮 揚げ茄子の煮物 青菜の胡桃和え みそ汁	ごはん 白身魚のマレード 焼 かりふろーのスープ 煮 スナップエンドウの 胡麻和え かき玉汁	ごはん とんかつ いんげんの甘辛炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 親子煮 にんじんの金平 青菜のおかか和え みそ汁	ごはん 七夕そうめん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草と ホタテのお浸し	ごはん 白身魚の野菜蒸し 肉焼売 春菊のわさび和え みそ汁	
間食	カスタードケーキ 紅茶	ミニ野菜カステラ ミルクティ	抹茶パンケーキ 紅茶	もみじ饅頭 お茶	きなこプリン お茶	レアチーズケーキ カフェオレ	
エネルギー 蛋白質 塩分	670 kcal 22.2 g 2.8 g	599 kcal 26.0 g 2.2 g	674 kcal 19.2 g 2.5 g	638 kcal 26.5 g 2.6 g	536 kcal 22.8 g 2.9 g	649 kcal 27.7 g 3.4 g	
日付 曜日	7月10日 月	7月11日 火	7月12日 水	7月13日 木	7月14日 金	7月15日 土	
昼食	キーマカレー ほうれん草のソテー ブロッコリーと ササミのサラダ	ごはん ぶりの塩麹焼き 青菜のソテー ポテトサラダ みそ汁	ごはん 松風焼き がんもの煮物 キャベツのサラダ みそ汁	ごはん 白身魚の香味ソース 大根の旨煮 ブロッコリーの ツナ和え すまし汁	ごはん 鶏ちゃん つみれのあんかけ煮 焼きナス すまし汁	ごはん 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 いんげんの 胡麻よごし 中華スープ	
間食	スイスロール ミルクティ	鯛まんじゅう お茶	ヨーグルトババロア お茶	ドームケーキ 紅茶	牛乳カステラ カフェオレ	いちごマフィン 紅茶	
エネルギー 蛋白質 塩分	765 kcal 25.7 g 3.1 g	718 kcal 31.5 g 2.5 g	715 kcal 31.4 g 2.8 g	582 kcal 27.5 g 2.9 g	656 kcal 26.3 g 3.7 g	741 kcal 23.3 g 2.4 g	
日付 曜日	7月17日 月	7月18日 火	7月19日 水	7月20日 木	7月21日 金	7月22日 土	
昼食	ごはん アジの焼き浸し キャベツのソテー ブロッコリーの きなこ和え みそ汁	ごはん 冷やし中華 卵の花 ほうれん草と ベーコンのソテー	ごはん 豚肉の焼き肉炒め チンゲン菜の ホタテ和え 煮奴 みそ汁	ごはん 白身魚のピザ焼き もやしの炒め物 みそ汁 すいか	ごはん ミートローフ ブロッコリーの 和風サラダ 白菜の中華煮 みそ汁	チキンカレー ほうれん草と カニの炒め物 トマトサラダ	
間食	杏仁豆腐 お茶	原宿チーズドッグ ミルクティ	焼きチョコドーナツ 紅茶	バウムクーヘン カフェオレ	吹雪まんじゅう お茶	きな粉パンケーキ お茶	
エネルギー 蛋白質 塩分	559 kcal 25.7 g 2.5 g	711 kcal 27.7 g 3.7 g	648 kcal 24.9 g 3.1 g	642 kcal 25.5 g 2.0 g	679 kcal 26.7 g 2.4 g	640 kcal 20.5 g 3.0 g	
日付 曜日	7月24日 月	7月25日 火	7月26日 水	7月27日 木	7月28日 金	7月29日 土	
昼食	枝豆と生姜の 炊き込みご飯 ぶりの塩焼き 青菜のカニ和え ひじき煮 すまし汁	ごはん 豚肉の有馬煮 スナップエンドウの 和風炒め かりふろーのゆかり和え 赤だし	ごはん 白身魚のムニエル もやしの炒め物 キャベツの和え物 みそ汁	ごはん チキンチャップ 肉詰めいなり ミニらーめん (醤油)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大根の旨煮 青菜のぼん酢和え すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ スナップエンドウの 中華サラダ 青梗菜のツナ炒め みそ汁	
間食	チョコパイ 紅茶	抹茶どら焼き お茶	いちごクレープ カフェオレ	梅ようかん お茶	ショコラマフィン 紅茶	こし餡ドームケーキ お茶	
エネルギー 蛋白質 塩分	661 kcal 25.9 g 3.2 g	642 kcal 25.6 g 2.3 g	567 kcal 23.9 g 2.6 g	659 kcal 23.8 g 2.2 g	685 kcal 24.5 g 3.5 g	618 kcal 21.7 g 3.1 g	

※献立内容は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。