

# 青塚デイサービス

18人までのデイサービスです。  
10：30～15：40までの短時間なので  
ご希望の方はぜひ見学してみてください！  
理学療法士も常駐しています。

## パン教室



## 食レク



今月お誕生日の方々です！  
おめでとうござります！



# まほろばのお食事

「手作り」にこだわる  
「食材」にこだわる  
「味」にこだわる



2月4日 (火)

赤魚のかぶら蒸し、人参とれんこんの甘酢和え、茶碗蒸し、みかんゼリーなどを提供しました。赤魚のかぶら蒸しは、とても上品な味で美味しかったと好評意見とは逆に、味が薄かったとも意見を頂きました。人参とれんこんの甘酢あえは、美味しいけれどれんこんが硬いとの意見を頂きました。茶碗蒸しは、しいたけの出汁がおいしいと好評でした。みかんゼリーは、食感がいい、おいしいと好評でした。



2月17日 (月)

津島開設記念として赤飯、エビフライ、ほうれん草のキッシュ、きのこのマリネ、ティラミスケーキ、クリームスープを提供しました。赤飯は、良い炊き具合、塩がきいて美味しかったと好評でした。エビフライは、おいしい、硬くて食べにくかったと意見を頂きました。ほうれん草のキッシュは、おいしい、味つけが少し薄かったと意見を頂きました。きのこのマリネは、味付けよくおいしい、謎の酸っぱさがあったと意見を頂きました。ティラミスは、甘すぎず美味しかったと好評でした。クリームスープは、味が口に合わなかった、塩辛いと意見を頂きました。

## 3月の特別食はコチラ！

3月3日 (月)

- ・海鮮ちらし寿司
- ・鶏と根菜の煮物
- ・きゅうりの浅漬け
- ・茶碗蒸し
- ・抹茶羊かん
- ・すまし汁

エネルギー 615kcal  
たんぱく質 33.5g  
食塩相当量 2.1g

3月19日 (水)

- ・桜えびと枝豆の混ぜご飯
- ・鯛の桜葉焼き
- ・ベイクドポテト
- ・春野菜のサラダ
- ・チョコケーキ
- ・かきたま汁

エネルギー 572kcal  
たんぱく質 24.7g  
食塩相当量 2.0g

**●枝豆**  
枝豆とは、未成熟の状態で収穫された大豆のことです。つまり枝豆と大豆はもともと同じもので、まだ色が青いうちに収穫されたものを枝豆、完全熟して茶色くなったものを大豆と呼んでいるのです。  
枝豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質をたっぷり含んでいます。筋肉や骨などの体づくりや、体内のホルモン・酵素などの生成を担うたんぱく質は、身体に欠かすことのできない重要な栄養素です。



**●菱餅**  
菱餅の色の順番には意味があるのをご存じですか？一般的に上からピンク、白、緑と重ねられていく菱餅。  
ピンクは「桃の花」を、白は「雪や残雪」を、緑は「新緑や新芽」を表現されているとされています。これは「雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の情景（訪れ）をイメージして重ねられたものだからです。

# おいしい！と評判のまほろばの食事！ それはすべて〇〇〇だから！

＼ こちらは月2回ある特別食です♪／

まほろばは管理栄養士が考えた  
バランスの摂れたお食事を、  
毎日厨房で**手作り**しています。

朝食・昼食・夕食・おやつ

**すべて手作り**です。



冷やし中華



天丼



うなぎ丼

昼食のメインは、当日**お肉とお魚**からお好きな方をお選びいただけます

**肉**



**魚**



**肉**



**魚**



また食事形態も一人一人に合わせ、ご用意しております

## こだわりポイント！

- 骨のないお魚の使用
- 週に1度は、丼・麺・混ぜご飯を提供
- 敬老週間やクリスマス週間には、1週間豪華なお食事をご提供
- 温冷配膳車で温度管理をしながら、衛生的にかつ利用者様をお待たせすることなくお食事を配膳します。

＼ 温冷配膳車 ＼





## カラオケレクリエーション



みなさんでカラオケ  
を楽しみました



自然と笑顔が溢れます



## ぬりえ



頑張って上手に塗りました！



今月お誕生日の方です！  
おめでとうございます

