

美浜いきいきデイだより

令和6年10月

猛暑を何とか乗り切り、やっと本当に秋らしくなってきました(笑)。
美味しい物がたくさん出回ってくる季節です🍁旬のものをしっかり頂いて、冬を乗り切るための英気を養いましょう!!

今回は、9月16日(月)の敬老会イベントの様子をご覧ください。



←
皆さんの血管年齢
(上)骨密度(下)
を測定しました!
健康維持の目安に
なったでしょうか?
←



←紫扇会の皆様
素敵な踊りをご
披露くださいま
した!



おやつはケーキ
バイキング🍰
ご好評いただき
ました♡♡



《お知らせ》

○感染対策について、①ご利用前検温②手指消毒励行③手洗い・うがいの推奨④換気⑤職員のマスクの着用などを継続しています。

○ご都合により、ご利用予定日にお休みをされる方で振替利用をご希望される場合や、ボランティアの演奏等をご観覧されたい方のゲスト利用を承っております。ご要望がございましたらお気軽にお問い合わせください!(一日のご利用定員がございます。ご了承ください)

《看護師から》カリウムで高血圧対策

高血圧というと一番に頭に浮かぶのは「減塩」ですよね。実は高血圧対策としては、“塩分を減らす”だけでなく“カリウムを摂る”ということも重要になってきます。

カリウムは野菜や果物に多く含まれる栄養素で細胞の浸透圧を維持・調整する働きがあるため生命維持活動の上で欠かせない役割を担っています。

また、カリウムはナトリウムの排泄効果があるので、塩分が気になる食事の時は生野菜サラダや生の果物を一緒に摂ることをおすすめします。

ただし、腎臓疾患をお持ちの方でカリウム制限のある方は主治医の指示に従ってください。

10月行事予定 4日(金) 17日(木) ギター演奏

9日(水) チェロ演奏 28日(月) 和の会(日本舞踊)

〈編集後記〉今回は敬老会での催しについての写真を載せました。この日、長女がボランティアに来てくれていました。実は5年程前にもボランティアに来たことがあって(まだ小学生でしたが)皆さんに可愛がってもらいました。娘のことを覚えていて下さった方もいらっしゃるってありがたかったです。長女とはいえ末っ子の甘えん坊の娘が測定のお手伝いをしている姿は、親としては感慨深いものでした。(しっかり美味しい昼食をご馳走しました)12月にはまた次男がギター演奏に来てくれます。日にちは未定ですが、おたよりでお知らせする予定です。その時もランチはごちそうしようかな(笑)

高見

いきいきプラザ献立表

2024年10月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1 御飯 味噌汁 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物 518 kcal 漬物 4.2 g	2 御飯 味噌汁 厚揚げ野菜炒め 大根の甘酢和え 果物 543 kcal 漬物 4.2 g	3 御飯 すまし汁 たらの甘酢あん 菜の花の辛子和え 果物 502 kcal 漬物 3.2 g	4 御飯 味噌汁 ロースかつ 切り干し白和え 果物 579 kcal 漬物 4 g	5 御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 小松菜のお浸し 果物 526 kcal 漬物 3.3 g	
		バウムクーヘン 146 kcal	ババロアバニラ 90 kcal	あんみつ 88 kcal	あんずケーキ 142 kcal	プリン 81 kcal
7 御飯 中華スープ 麻婆なす もやしのサラダ 果物 536 kcal 漬物 3.5 g	8 カレーライス コンソメスープ レタスサラダ 果物 560 kcal 漬物 3.1 g	9 御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 卵の花 果物 588 kcal 漬物 3.6 g	10 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 金平ごぼう 果物 538 kcal 漬物 3.9 g	11 御飯 すまし汁 鶏の照り焼き なすの味噌炒め 果物 602 kcal 漬物 3.6 g	12 スパゲティーナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ 果物 581 kcal 漬物 4.4 g	
ピーチゼリー 51 kcal	たいやき 103 kcal	さつまいもカステラ 116 kcal	フルーツ寒天 39 kcal	パバロアストロベリー 90 kcal	抹茶ゼリー 93 kcal	
14 御飯 味噌汁 サーモンフライ おからサラダ 果物 620 kcal 漬物 3.7 g	15 御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き オクラおかか和え 果物 575 kcal 漬物 3.4 g	16 御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 520 kcal 漬物 3.4 g	17 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 さつまいもの甘露煮 果物 560 kcal 漬物 4 g	18 御飯 味噌汁 サワラの漬け焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 516 kcal 漬物 3.9 g	19 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 555 kcal 漬物 4.6 g	
杏仁豆腐 46 kcal	プチケーキ 121 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	チョコバナナ 92 kcal	もみじまんじゅう 97 kcal	プチシュークリーム 122 kcal	
21 山菜そば 肉団子柚子風味 果物 452 kcal 漬物 2.9 g	22 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し 果物 554 kcal 漬物 4.4 g	23 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 578 kcal 漬物 3.8 g	24 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース ほうれん草の白和え 果物 629 kcal 漬物 4.1 g	25 御飯 味噌汁 チャンプルー 長芋とオクラのおかか和え 果物 582 kcal 漬物 4 g	26 御飯 味噌汁 ホッケの幽庵焼き ひじき入り蓮根金平 果物 511 kcal 漬物 3.5 g	
りんごのコンポート 54 kcal	豆寒天 20 kcal	かぼちゃかのご煮 72 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal	ようかん 102 kcal	ヨーグルトババロア 93 kcal	
28 御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き 切り干し大根 果物 651 kcal 漬物 3.5 g	29 御飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 春菊と蒲鉾の和え物 果物 498 kcal 漬物 4.2 g	30 ゆかりごはん 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤのおひたし 果物 521 kcal 漬物 4.9 g	31 御飯 パンプキンスープ ハンバーグデミグラスソース 生野菜サラダ 果物 601 kcal 漬物 3.5 g			
どら焼き 67 kcal	ぶどうゼリー 51 kcal	いちごドーナツ 94 kcal	かぼちゃババロア 119 kcal			

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。