

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 10月号



発行 令和6年10月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。残暑もようやく収束し、運動に適した過ごしやすい季節となりました。筋力トレーニングや体操を行い、筋力や免疫力を向上させて行きましょう！

## 9月16日(月)に敬老会を行いました



敬老の日特別メニュー。美味しそう！

抹茶とおまんじゅうでほっと一息。

### 祝敬老会



抹茶を点てました。結構なお点前で。



大正琴の演奏ボランティアさんが来てくれました。すてきな音色に聴き入りました。

### 【今月の予定】

今月は9日(水)と10日(木)に運動会を開催します。一等賞を目指してがんばりましょう！お楽しみに！





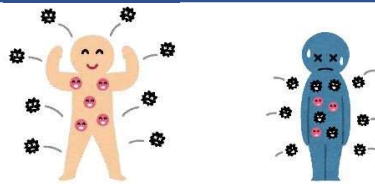
筋肉の衰えは日常動作だけではなく、血糖値の管理や免疫機能にも悪影響を及ぼします。

基礎体力の低下

運動能力の低下



免疫機能が低下する



血糖値の管理が難しくなる

- 長距離の歩行ができない
- 脱水にもなりやすくなります
- 階段の上り下りがきつい
- 風邪や病気にかかりやすくなります
- 軽々と立ち上がれない・・・など、思い当たることはありませんか？

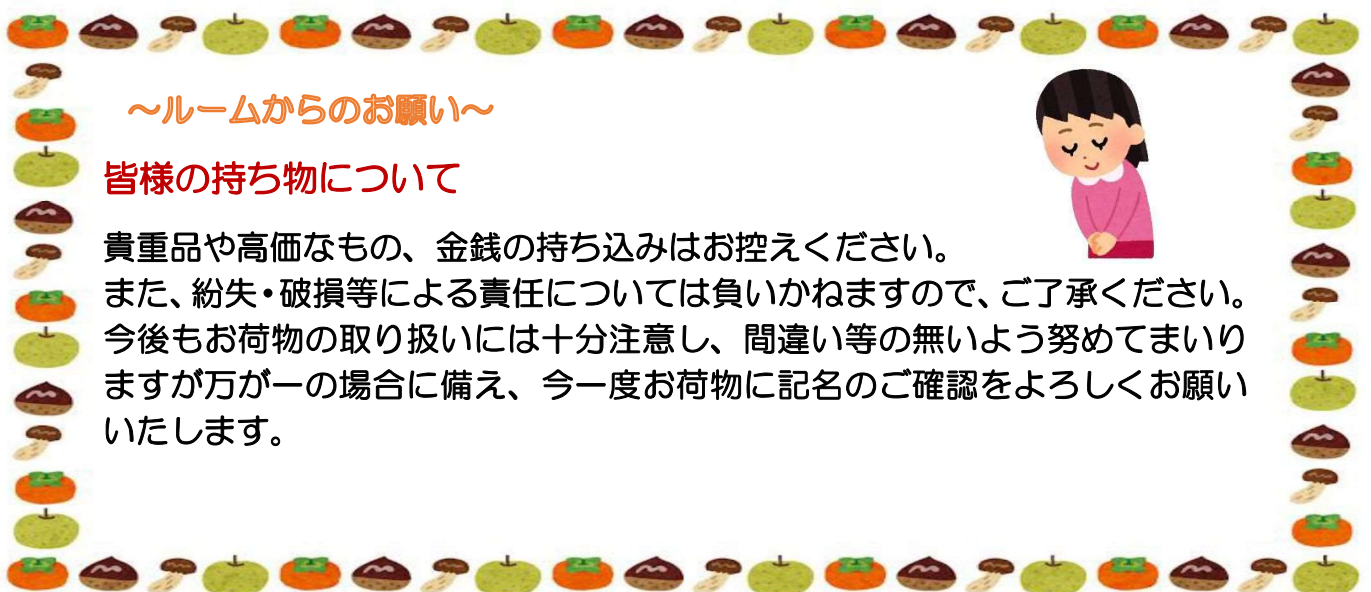
日頃から少しでも身体を動かすことが大切です。  
水分補給もお忘れなく！



～ルームからのお願い～

皆様の持ち物について

貴重品や高価なもの、金銭の持ち込みはお控えください。  
また、紛失・破損等による責任については負いかねますので、ご了承ください。  
今後もお荷物の取り扱いには十分注意し、間違い等の無いよう努めてまいります。万が一の場合に備え、今一度お荷物に記名のご確認をよろしくお願いいたします。



# 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。