

精華町社会福祉協議会 デイサービス

令和7年7月号

(通常規模型・介護予防相当サービス)

<7月の予定・お知らせ>

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	脳トレ ゲーム	セタ創作		創作レク	
7	8	9	10	11	12
レッドコード 		セレクトレク		アニマルハンター 認知症予防ゲーム	
14	15	16	17	18	19
カーリングゲーム	レッドコード 	セレクトレク			
21	22	23	24	25	26
スカットボール		創作レク		レッドコード 	
28	29	30	31		
セレクトレク		囲碁ボール			

当日の状況によってレクリエーションの内容が変更になる場合があります。ご容赦ください。

<7月のイベント>



【昼食】

・バント食：7日（月）“セタ”

19日（土）“土用の丑”の特別メニュー



【行事】

・いきいき運動 days 7・8日、16・17日

25・26日



<日々の活動状況>

“セレクトレク”始めました!!

新しい
レクリエーション

①運動レク ②認知症予防レク ③趣味レク

からその日の気分に合わせてやりたいことを

“選べる”レクリエーションです♪

中学生との世代間交流♪

今年も精華西中学校の生徒が職場体験学習でデイサービスに来てくれました。生徒さんとの交流をとっても楽しまれていました。



〇〇7月ランチ献立表〇〇

～今月の行事食～
7/7(月) セタ
7/19(土) 土用の丑の日



7月	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	<p>赤飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とジャコの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁</p> <p>1杯分 - 509 kcal 炭水化物20E 77.6 g タンパク20E 23.8 g 加味 776 mg 脂質20E 12.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>御飯 イカフリッターのチリソース 和風スパゲティ れんごんの洋風金平 わかめと玉子の生姜和え みそ汁</p> <p>1杯分 - 569 kcal 炭水化物20E 91.9 g タンパク20E 16.7 g 加味 365 mg 脂質20E 16.2 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え</p> <p>1杯分 - 490 kcal 炭水化物20E 84.6 g タンパク20E 12.8 g 加味 559 mg 脂質20E 12.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのめた ごぼうとベーコンのソテー みそ汁</p> <p>1杯分 - 529 kcal 炭水化物20E 72.4 g タンパク20E 25.9 g 加味 538 mg 脂質20E 16.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁</p> <p>1杯分 - 577 kcal 炭水化物20E 95.1 g タンパク20E 18.0 g 加味 517 mg 脂質20E 14.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>
<p>7(月)</p> <p>散らし寿司 里芋のごま味噌煮 茄子のお浸し フルーツみつ豆</p> <p>1杯分 - 468 kcal 炭水化物20E 96.0 g タンパク20E 12.9 g 加味 364 mg 脂質20E 3.5 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>8(火)</p> <p>御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁</p> <p>1杯分 - 484 kcal 炭水化物20E 76.4 g タンパク20E 22.6 g 加味 527 mg 脂質20E 10.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>9(水)</p> <p>ビーフカレー ビーンズサラダ 福神漬 フルーツミックス</p> <p>1杯分 - 537 kcal 炭水化物20E 88.5 g タンパク20E 15.1 g 加味 436 mg 脂質20E 14.5 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>10(木)</p> <p>御飯 肉団子の中華風煮 さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ みそ汁</p> <p>1杯分 - 528 kcal 炭水化物20E 96.8 g タンパク20E 14.4 g 加味 626 mg 脂質20E 10.7 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>11(金)</p> <p>御飯 スケトウダラのさっぱり煮 大豆のクリーム煮 ほうれん草のわさび和え ブロッコリーサラダ みそ汁</p> <p>1杯分 - 437 kcal 炭水化物20E 69.8 g タンパク20E 23.6 g 加味 503 mg 脂質20E 8.5 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>12(土)</p> <p>御飯 照焼きハンバーグ 厚揚げの柚子風味 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁</p> <p>1杯分 - 563 kcal 炭水化物20E 84.8 g タンパク20E 18.0 g 加味 525 mg 脂質20E 18.0 g 食塩相当量 2.9 g</p>
<p>14(月)</p> <p>御飯 サワラのレモン蒸し のりだし巻き玉子 チンゲン菜のしらす和え 白花豆 みそ汁</p> <p>1杯分 - 511 kcal 炭水化物20E 80.3 g タンパク20E 24.8 g 加味 764 mg 脂質20E 10.3 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>15(火)</p> <p>御飯 肉じゃが 白菜とあさりのクリーム煮 小松菜の錦和え キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え みそ汁</p> <p>1杯分 - 543 kcal 炭水化物20E 86.0 g タンパク20E 16.9 g 加味 560 mg 脂質20E 16.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>16(水)</p> <p>御飯 照焼き豆腐ハンバーグ ふっくら高野の合せ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 マスカットゼリー みそ汁</p> <p>1杯分 - 469 kcal 炭水化物20E 81.3 g タンパク20E 17.5 g 加味 512 mg 脂質20E 8.2 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>17(木)</p> <p>御飯 イワシ生姜煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁</p> <p>1杯分 - 496 kcal 炭水化物20E 84.1 g タンパク20E 23.5 g 加味 492 mg 脂質20E 7.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>18(金)</p> <p>御飯 鶏肉のねぎ塩だれ マカロニソテー ひじきと蓮根の煮物 みかん缶 みそ汁</p> <p>1杯分 - 528 kcal 炭水化物20E 86.3 g タンパク20E 18.9 g 加味 437 mg 脂質20E 13.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>19(土)</p> <p>うなぎ入り散らし寿司 さつま芋と昆布の煮物 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ</p> <p>1杯分 - 503 kcal 炭水化物20E 101.0 g タンパク20E 11.2 g 加味 459 mg 脂質20E 7.2 g 食塩相当量 4.0 g</p>
<p>21(月)</p> <p>御飯 アカウオの香味ソース 麩と鶏肉のうま煮 れんごんの金平 キャベツのピリ辛漬け みそ汁</p> <p>1杯分 - 449 kcal 炭水化物20E 75.2 g タンパク20E 20.4 g 加味 466 mg 脂質20E 8.1 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>22(火)</p> <p>中華丼 茄子と牛ひき肉のトマト煮 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え</p> <p>1杯分 - 513 kcal 炭水化物20E 74.5 g タンパク20E 17.4 g 加味 508 mg 脂質20E 17.3 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>23(水)</p> <p>御飯 黄金ガレイのおろし煮 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き ビーンズサラダ みそ汁</p> <p>1杯分 - 514 kcal 炭水化物20E 82.5 g タンパク20E 24.9 g 加味 549 mg 脂質20E 10.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>24(木)</p> <p>豚丼 じゃが芋のそぼろ煮 人参マリネ みそ汁</p> <p>1杯分 - 540 kcal 炭水化物20E 82.6 g タンパク20E 17.9 g 加味 512 mg 脂質20E 16.7 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>25(金)</p> <p>御飯 アジの南蛮漬け キャベツとツナの炒め物 小松菜の柚子和え フルーツミックス みそ汁</p> <p>1杯分 - 433 kcal 炭水化物20E 80.3 g タンパク20E 20.2 g 加味 564 mg 脂質20E 4.9 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>26(土)</p> <p>御飯 グリルチキン カリフラワーのクリーム煮 小松菜の柚子和え 白菜の生姜和え みそ汁</p> <p>1杯分 - 491 kcal 炭水化物20E 70.5 g タンパク20E 20.4 g 加味 487 mg 脂質20E 14.6 g 食塩相当量 3.5 g</p>
<p>28(月)</p> <p>御飯 えびカツ ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜と蒲鉾の和え物 大根の柚香漬け みそ汁</p> <p>1杯分 - 485 kcal 炭水化物20E 82.0 g タンパク20E 16.2 g 加味 334 mg 脂質20E 10.9 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>29(火)</p> <p>ポークカレー ほうれん草と人参の胡麻和え 白いんげん豆とツナのサラダ</p> <p>1杯分 - 526 kcal 炭水化物20E 86.8 g タンパク20E 16.4 g 加味 466 mg 脂質20E 13.7 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>30(水)</p> <p>御飯 アカウオの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 ひじきと牛蒡の金平 マカロニサラダ みそ汁</p> <p>1杯分 - 493 kcal 炭水化物20E 90.5 g タンパク20E 19.0 g 加味 509 mg 脂質20E 7.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>31(木)</p> <p>牛丼 南瓜シューマイ 白菜と竹輪の和え物 大根とハムの中華ドレサラダ</p> <p>1杯分 - 551 kcal 炭水化物20E 83.9 g タンパク20E 22.6 g 加味 539 mg 脂質20E 15.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>		