

精華町社会福祉協議会 ティヤービス

(通常規模型・介護予防相当サービス)

＜2月の予定・お知らせ＞

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|-------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  創作活動～作品はお持ち帰りいただきます～  | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ～節分～ 鬼退治ゲーム |  | レッドコード運動 |  | 大型 カーリングゲーム | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| レッドコード運動 |  | 動物いっぱい アニマルハンター (大型ゲーム) |  | えらべるレク 2～3種類のレクからやりたい ものを選びます | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| スタッフ手作り！ ゴルフゲーム | | 大型ゲーム 囲碁ボール |  | レッドコード運動 |  |
| <p>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。</p>      | | | | | |



令和8年2月

＜2月のイベント＞



【昼 食】 新メニュー：

- ・14日 “洋風肉じゃが”
- ・24日 “鶏とうまい菜のあえ”



【行 事】

- ・いきいき運動 days



11・12日、16・17日、27・28日

＜日々の活動状況＞

お楽しみイベント開催！

1月は高等学校の学生さんによる吹奏楽や、日本民踊グループみんようさんによる民踊鑑賞会を開催しました。本格的な吹奏楽演奏は迫力満点！生演奏での昭和歌謡の歌唱もありみなさん拍手喝采でした。次回は利用者のみなさんに生演奏での歌唱を楽しんでいただきたいと計画中です♪



「ゲーム」ってどんなもの？

ティヤービスのレクリエーションではいろいろなゲームを行っています。ゲームの中には職員手作りの物も多く、みなさんに楽しんでいただけるようアイデアを出し合いながらゲーム作りを行っています。 手作りゴルフゲーム→



○○2月ランチ献立表○○



~今月の行事食~
2/3(火) 節分



| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|---|---|---|--|---|--|
| 御飯 豚肉の香味ソース 南瓜コロッケ ほうれん草の三色和え 柚子大根 みそ汁 エネルギー 546 kcal 炭水化物 81.5 g タンパク 20.7 g カリウム 543 mg 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g | 御飯 イワシ生姜煮 大豆五目煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 カレーポテトサラダ みそ汁 エネルギー 452 kcal 炭水化物 76.5 g タンパク 19.2 g カリウム 486 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.8 g | 梅菜ご飯 ハムカツ じゃが芋のうま煮 れんこんの金平 わかめとえびのサラダ みそ汁 エネルギー 572 kcal 炭水化物 93.3 g タンパク 16.7 g カリウム 426 mg 脂質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g | 御飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え 抹茶ババロア みそ汁 エネルギー 440 kcal 炭水化物 77.8 g タンパク 19.1 g カリウム 478 mg 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.7 g | 中華風鶏そぼろ丼 水餃子 二色和え みそ汁 エネルギー 504 kcal 炭水化物 83.1 g タンパク 20.5 g カリウム 381 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.0 g | 御飯 牛とじ煮 厚揚げとえびの煮物 小松菜の柚子和え 長芋の梅肉かけ みそ汁 エネルギー 590 kcal 炭水化物 83.1 g タンパク 20.4 g カリウム 423 mg 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g |
| 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) |
| 牛丼 のりだし巻き玉子 いんげんのドレッシング和え 黄桃缶 エネルギー 573 kcal 炭水化物 83.6 g タンパク 23.7 g カリウム 528 mg 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g | 御飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじやこの炒り煮 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 エネルギー 491 kcal 炭水化物 72.0 g タンパク 23.6 g カリウム 744 mg 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g | 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ ほうれん草のソテー ^{建国記念日} はちみつレモンゼリー みそ汁 エネルギー 541 kcal 炭水化物 89.9 g タンパク 15.7 g カリウム 225 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g | ツナマヨコーンの散らし寿司 キャベツとウインナーのソテー ^{建国記念日} 茄子のしげ焼き 大根の三杯酢和え みそ汁 エネルギー 522 kcal 炭水化物 90.8 g タンパク 13.2 g カリウム 421 mg 脂質 12.8 g 食塩相当量 4.0 g | 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁 エネルギー 518 kcal 炭水化物 71.8 g タンパク 24.3 g カリウム 557 mg 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g | 御飯 洋風肉じゃが ^{新メニュー} 大豆のクリーム煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 エネルギー 519 kcal 炭水化物 80.6 g タンパク 20.5 g カリウム 651 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.2 g |
| 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) |
| 御飯 水餃子鍋 炒り豆腐 豆乳デザート エネルギー 475 kcal 炭水化物 83.0 g タンパク 15.9 g カリウム 553 mg 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.8 g | 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 ツナマヨコーンサラダ みそ汁 エネルギー 485 kcal 炭水化物 76.7 g タンパク 22.6 g カリウム 539 mg 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g | ビーフカレー ビーンズサラダ 福神漬 フルーツミックス エネルギー 537 kcal 炭水化物 88.5 g タンパク 15.1 g カリウム 436 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g | 御飯 白身魚のきのこあんかけ 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 エネルギー 441 kcal 炭水化物 87.8 g タンパク 18.2 g カリウム 568 mg 脂質 3.0 g 食塩相当量 2.7 g | 中華丼 厚揚げの柚子風味 ブロッコリーサラダ エネルギー 497 kcal 炭水化物 76.5 g タンパク 17.5 g カリウム 545 mg 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g | 御飯 照焼きハンバーグ じゃが芋のうま煮 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁 エネルギー 548 kcal 炭水化物 87.0 g タンパク 16.4 g カリウム 506 mg 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g |
| 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) |
| 御飯 クリームシチュー 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜のじゃこ和え 白花豆 エネルギー 509 kcal 炭水化物 94.9 g タンパク 15.4 g カリウム 753 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.0 g | デミかつ丼 のりだし巻き玉子 ^{新メニュー} 鶏とうまい菜の和え物 ポテトサラダ エネルギー 673 kcal 炭水化物 100.6 g タンパク 24.5 g カリウム 611 mg 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.3 g | 御飯 豚の生姜焼き 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 エネルギー 528 kcal 炭水化物 81.6 g タンパク 22.9 g カリウム 587 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.4 g | 御飯 イワシ梅煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁 エネルギー 498 kcal 炭水化物 85.8 g タンパク 23.0 g カリウム 483 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g | 御飯 鶏肉とれんこんの味噌煮 マカロニソテー ^{新メニュー} 大根の友禅和え さつま芋とりんごのサラダ みそ汁 エネルギー 567 kcal 炭水化物 97.1 g タンパク 18.7 g カリウム 511 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.9 g | きのこカレー 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ エネルギー 475 kcal 炭水化物 80.3 g タンパク 12.1 g カリウム 410 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g |

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。