

2月の献立表

(平成31年)

月	火	水	木	金	土
				1	2
				鶏おろし煮 炒り豆腐 煮びたし	魚の野菜あんかけ 里芋のゆず味噌かけ 胡麻和え
4	5	6	7	8	9
親子煮 カブの煮物 和え物	ホイコーロー 大根の煮物 白和え	カレーライス サラダ・煮つけ スープ	サバの味噌煮 白菜の煮物 マカロニサラダ	魚の生姜焼き 豆苗の炒め物 かぼちゃサラダ	豚ニンニクの芽炒 ひきな炒り キャベツサラダ
11	12	13	14	15	16
魚の南蛮漬け 厚揚げの味噌炒 ミツ葉のお浸し	鶏の磯辺揚げ 白菜の炒め煮 スナップエンドウ和え物	きのこハンバーグ 肉じゃが 玉子サラダ	豚の野菜巻き シュウマイ もやしのあえ物	やきそば 煮びたし・ゼリー スープ	チキンハーブ焼き ツナと大根の煮物 ポン酢和え
18	19	20	21	22	23
豚のコチュジャン炒 青梗菜の卵とじ シーチキンサラダ	サバの付け焼き 揚げだし豆腐 酢の物	蒸し鶏のゴマダレ がんもの煮物 長芋サラダ	魚のムニエル 八宝菜 菜の花のお浸し	豚の黒酢ソース レンコンの炒め物 お浸し	鮭のタルタルかけ 野菜炒め わかめのあえ物
25	26	27	28		
魚の香味焼き 青菜の中華炒め ナムル	豚のオイスター炒 おかか煮 ポテトサラダ	魚の塩焼き そぼろキムチ炒め 煮びたし	油淋鶏 ひじきの煮物 しらす和え		



平成31年2月 中央デイサービスセンター レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 レッツゴー スパゲッティ	2 ベルフラワー (ハンドベル)
3	4 ひまわりの会 (歌)	5 	6 節分行事	7 	8 福島保育所交流会	9 節分行事
10	11 昭和・平成クイズ	12 	13	14 	15 ひまわりの会 (歌)	16 昭和・平成クイズ
17	18 斎藤しのぶと歌の会	19 	20	21 壁画作成	22 	23
24	25 	26 カラオケ	27	28 		



デイサービス通信



中央デイサービスセンター 2月号
H. 31 2月1日発行

★スパゲッティーゲーム行いました



具材を落とさないようにガンバって！

☠️インフルエンザが流行っています

福島県でも警報が出ています
インフルエンザを予防するには、一番は**手洗い**です。
外出したら家族の方も必ず行うように心がけて下さい。
利用中37度5分以上ある方は、ご連絡させて頂く事があります。通院等のご協力をお願いします。

2月3日は節分



節分と言えば「**鬼は外福は内!**」と言いながらの豆まきを思い浮かべますが、近年恵方巻きを取り入れる方が増えています。
2019年の恵方は**東北東**です。その方向を向いて恵方巻きを食べれば、その年の運氣が上がるとの事。
ただ海苔はのどに、張り付きやすいので、飲み物と一緒に一口大に切って食べるのがおすすめです。

看護師より♡

免疫力低下で突然発症！！

～赤いぽつぽつで帯状疱疹～

ある日突然顔や体の片側に痛みが起きた後、赤い発疹が現れる「**帯状疱疹**」
80歳までに3人に1人がかかる。重症化すれば痛みが長引く事も……
発症の兆しを察知して早期に対処しましょう。
体の片側に痛みや発疹が起きたら3日以内に皮膚科に行きましょう

