

梅の里2018年3月プログラム表

利用者氏名	
-------	--

日	月	火	水	木	金	土
避難訓練のお知らせ 日時：3月10日(土)PM ★宿泊者は原則参加でおねがいします。	利用者企画について 黄色い背景のプログラムは、利用者が企画したものです。企画を希望される方は、担当スタッフまでご相談ください。	宿泊者向けプログラム 毎朝9:00～ 朝ミーティング・健康チェック 毎日16:00～ 買い物 月・火・木・金・土・日：万惣 水：アルク(井口店) 毎週(金) 15:15～ 看護師を囲んで		1 食事会 ウォーキング 自主活動	2 食事会 野菜を育てよう 自主活動	3 食事会 ウォーキング 自主活動
4 食事会 自主活動	5 食事会 ウォーキング 自主活動	6 食事会 ストレッチ 自主活動	7 食事会 ストレッチ 自主活動	8 食事会 ウォーキング 自主活動	9 食事会 野菜を育てよう 自主活動	10 食事会 ウォーキング 自主活動
ストレッチ・スポーツ (体育館)	どら焼きを作ろう ～皆さん参加してね～	こころの元気プラス -入院ですか?番外編-	天風録	ボランティア ～鈴が峰公民館～	マナー講座 -挨拶・言葉遣い・話の聞き方・指示の受け方・気配り-	火災を想定した避難訓練 (ワークネクスト合同)
11 食事会 自主活動	12 食事会 ウォーキング 自主活動	13 食事会 ストレッチ 自主活動	14 食事会 ストレッチ 自主活動	15 食事会 ウォーキング 自主活動	16 食事会 野菜を育てよう 自主活動	17 食事会 ウォーキング 自主活動
ストレッチ・スポーツ (体育館)	アーモンドビスコッティ を作ろう	梅の実会基礎編 ～自宅で使える社会資源～	天風録	洗濯の会	こころの元気プラス -ぐっすり眠りたい①-	栄養管理の会 ～栄養満点お菓子作り～
18 一斉清掃	19 食事会 ウォーキング 自主活動	20 食事会 ストレッチ 自主活動	21 春分の日	22 食事会 ウォーキング 自主活動	23 食事会 野菜を育てよう 自主活動	24 食事会 ウォーキング 自主活動
全体ミーティング ストレッチ・スポーツ (体育館)	梅の実会実践編 ～一人暮らしについて 考えよう～	こころの元気プラス -ぐっすり眠りたい②-	天風録	ボランティア ～鈴が峰公民館～	金銭管理の会	生活ミーティング
25 食事会 自主活動	26 食事会 ウォーキング 自主活動	27 食事会 ストレッチ 自主活動	28 食事会 ストレッチ 自主活動	29 食事会 ウォーキング 自主活動	30 食事会 野菜を育てよう 自主活動	31 食事会 ウォーキング 自主活動
ストレッチ・スポーツ (体育館)	クッキーをつくろう	身だしなみの会	天風録	こころの元気プラス -ぐっすり眠りたい番外編-	バナナミルクレープ を作ろう	梅の実会就労編 ～就労継続支援A・B型～

☆プログラム時間☆

- 健康チェック 9:30～10:00
- 午前プログラム 10:00～12:00
- 食事会 10:00～13:00
- 午後プログラム 13:00～15:00

☆配食サービス利用時間について☆

- 注文の締切は、昼食・夕食共に前日の16:00までです。
- 昼食の提供時間と場所
12:10～13:00 訓練室にて

サービス 管理責任者		受付者	
---------------	--	-----	--

梅の里 2018年 3月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
☆この背景色（オリーブ色）で色付けしているところのメニューは、利用者の皆さんと一緒に考えたものです☆				1 ・さわらのフライ -タルタルソース- ・ほうれん草の ごまおひたし	2 ・カレー風メンチカツ ・中華風豆腐サラダ	3 ・お花の太巻き ・たけのこの揚げだし ・麩と椎茸のすまし汁
4 ・白菜と豚こまの 梅おかか蒸し ・粉吹きいものじゃこ和え	5 ・バケット ・えびとマッシュルーム のアヒーショ ・かぼちゃとアボガドの サラダ	6 ・鱈の木の芽味噌焼き ・茶碗蒸し	7 ・ブロッコリーパスタ ・たっぷり野菜のスープ	8 ・ねぎと鶏肉の 串揚げ ・切り干し大根と ごまのサラダ	9 ・バケット ・焼き大根とベーコンの スープ煮 ・白菜とアスパラの すりごまみそマヨサラダ	10 ・エビ玉 ・大根とザーサイの サラダ
11 ・にらチーズ餃子 ・豆苗の3色ナムル	12 ・カレースープ ・たらとひじきの 豆サラダ	13 ・鮭とほうれん草の マヨネーズグラタン ・トマトとツナとゆで卵 のサラダ	14 ・あさりの和風味噌パスタ ・小松菜とひじきのサラダ ・マッシュルーム	15 ・たらの天ぷら風 ねぎしょうゆだれ ・玉ねぎとツナの 簡単マリネ	16 ・ひらひら大根と 豚バラ蒸し ・もやしとにんじんの 和風醤油ごま和え	17 ・みそ煮込みうどん ・水菜とはんぺんの 温サラダ
18 ・たらと豆腐の 揚げ出し ・ほうれん草の胡麻和え 長ねぎのみそ汁	19 ・ゆきだるまみぞれ鍋	20 ・ごろごろトマトの ジューシーハンバーグ ・水菜のごま昆布サラダ	21 ・ぶりのつけ大根蒸し -柚子風味- ・ピーマン、長芋の 田楽みそ	22 ・豆苗の キムたまうどん ・わかめと小松菜の 和えもの ・大根とにんじんの たらこ煮	23 ・鶏だんごと ごぼうの卵とじ丼 ・セロリの練りごま 辛し和え	24 ・鮭とじゃがいもの クリーム煮 ・ちぎりカマンベールと りんごのサラダ
25 ・シーフードカレー ・オレンジとキャベツの サラダ	26 ・高野豆腐の むっちり唐揚げ ・もやしと豚肉の ハニーマスタード和え	27 ・大根と牛肉の 韓国風蒸し ・ごぼう搾菜ナムル ・韓国風わかめスープ	28 ・豚しゃぶと ナムルのライス ・青梗菜炒め	29 ・ダブルおろしの ふわふわつくね ・小松菜とさつま揚げの こしょう炒め	30 ・塩もみキャベツと 豚肉の甘酢炒め ・蒸し豆腐と豆苗の サラダ	31 ・あじのさっぱり しそムニエル ・きんぴらごぼう