

# 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 <b>一斉清掃</b>	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 <b>春分の日</b>	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 ・バケツ ・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 ・バケツ ・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 ・ごろごろトマトのシ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