

2025年7月1日



こんにちは



梅雨明け後、蒸し暑い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか。

最近フリーマーケットやマルシェに行くことが楽しみになっています。まず価格が安いことが魅力で、必要な小物を買ったりします。殆どは購入しない不要なものなのですが、カブトガニの標本や解除番号のわからないスーツケースが売っていたりして「誰が買うねん！」と思わず笑ってしまう商品が出ていることもあります。また日頃買い物に行く際に効率等を考え同じルートになりがちになってしまうのですが、フリーマーケットやマルシェに行くと思いがけないものを見つけることがあります。例を挙げると『布団がふっとんだ』と文字とイラストで刺繍されている小物入れを一目ぼれして買いました。これを持っているのは世界で自分だけだろうと思っています。



お知らせ!



7月21日（月）は祝日のため休業日となります。

**7月17日（木）はラポート交流会があります！楽しみましょう♪
8月4日（月）はサマーコンサートを予定しています♪また、お知らせをお配りするので曜日外の方も是非ご参加ください☆**

今月の活動の様子



6月誕生日会♪

今月の誕生日会では、ぐるぐる型はめゲームと卵料理の絵を描いた的当てゲーム、スポンジ落としゲームなどいろいろなゲームをしました！みなさん真剣な表情をしたり笑顔で参加したりとそれぞれ楽しまれました☆☆



交流会準備☆

7月17日にラポート交流会「お化け屋敷けどスヌーズレン？」があります！みんなでどのような内容にしたら楽しくなるかななどを考え、お墓やお札などなど小道具をせっせと作成中です♪当日どうなるかな～？♡今からワクワクしますね♪





デイセンターラポートたるみ「ひまわり」

令和7年度

7月のプログラム



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
		バースデー カード作り	夏祭り案だし	交流会準備	自主訓練	
	7	8	9	10	11	
	誕生日会	交流会準備	ドライブ	交流会準備	何しようか 会議	
	14	15	16	17	18	
	交流会準備	ボーリング	交流会準備	交流会	かるた	
	21	22	23	24	25	
	海の日	自主訓練	職員企画	交流バスケ	スヌーズレン	
	28	29	30	31		
	自主訓練	天井飾り	自主訓練	テーブル ホッケー		



給食だより

2025年7月

太陽がまぶしく、日増しに暑くなってきました。じめじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさん汗をかきます。動かなくても、徐々に体の中の水分は失われます。こまめに水分を取り、熱中症を防ぎましょう。

西部在宅障害者福祉センター

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	ごはん 豚肉の生姜焼き トマトキムチ奴 味噌汁 エネルギー - 711 kcal 蛋白質 34.1 g	ごはん 鮭照り焼き 青菜と厚揚げの煮物 かきたま汁/ヨーグルト エネルギー - 661 kcal 蛋白質 28.3 g	ごはん 麻婆なす 棒棒鶏サラダ スープ 果物 エネルギー - 667 kcal 蛋白質 31.0 g	ごはん カツとじ おろし和え 赤だし エネルギー - 667 kcal 蛋白質 31.5 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ロールパン セタ冷製パスタ サラダ セタゼリー エネルギー - 716 kcal 蛋白質 22.1 g	ごはん 鱈の香草パン粉焼き ミモザサラダ ビシソワーズ エネルギー - 628 kcal 蛋白質 30.7 g	ごはん 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁 のり佃煮 エネルギー - 721 kcal 蛋白質 39.9 g	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 エネルギー - 594 kcal 蛋白質 32.4 g	チャーハン 春雨のマヨネーズサラダ サムゲタン風スープ 牛乳かん エネルギー - 600 kcal 蛋白質 15.8 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
炊き込みご飯 冷しゃぶ 焼き茄子 すまし汁 エネルギー - 627 kcal 蛋白質 31.9 g	ごはん 煮込みハンバーグ とうがんの煮物 味噌汁 果物 エネルギー - 646 kcal 蛋白質 26.4 g	枝豆ご飯 冷し中華 餃子 エネルギー - 626 kcal 蛋白質 32.3 g	ごはん 夏野菜と鶏のトマト煮 ポテトサラダ スープ エネルギー - 641 kcal 蛋白質 33.1 g	ごはん かわいいの唐揚げ 薬味おろし じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁/ふりかけ デザート エネルギー - 719 kcal 蛋白質 32.4 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
海の日 ごはん チキン南蛮タルタルソース 温野菜サラダ ひじき ヨーグルト エネルギー - 657 kcal 蛋白質 31.8 g	ごはん マカロニグラタン ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー - 675 kcal 蛋白質 28.1 g	ごはん 白身魚の甘酢あん いんげんとちくわのごま和え 味噌汁 エネルギー - 621 kcal 蛋白質 26.5 g	エクアドル料理 ごはん セコ・デ・チャンチョ セビーチェ デザート エネルギー - 684 kcal 蛋白質 25.0 g	
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
ごはん 鯖の塩胡椒焼き ささみとピーマンの中華和え 味噌汁 ジョア エネルギー - 701 kcal 蛋白質 39.1 g	カレーライス キャベツとツナのサラダ 福神漬 エネルギー - 蛋白質 26.3 g	ごはん 八宝菜 れんこんと小松菜のサラダ スープ 杏仁豆腐 エネルギー - 684 kcal 蛋白質 29.6 g	うな玉ちらし 茄子田楽 すまし汁 抹茶プリン エネルギー - 628 kcal 蛋白質 23.2 g	

世界の料理! ~エクアドル編~

赤道直下に位置するエクアドルは、山や海に囲まれた自然豊かな国で、バナナやトウモロコシなどの農産物や、海の幸を使った色鮮やかな料理がたくさんあります。

セコ・デ・チャンチョ 柔らかく煮込んだ豚肉を香味野菜とハーブで煮込んだ家庭料理です。ごはんに乗せて食べてみましょう。

セビーチェ 魚介をライムなどの柑橘類でマリネしたさっぱりとした一品。セビーチェは南米で広く食べられていますが、エクアドルのものは水分が多く、トマトを多く使うことが特徴的です。今回は給食向けに優しい味わいに仕上げます。

チョコレートのデザート エクアドルといえ高品質なカカオの産地。甘いデザートで食後も南米気分を味わってください。

(重心デイクアの摂取量は基本、表示の約7割です。献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。)