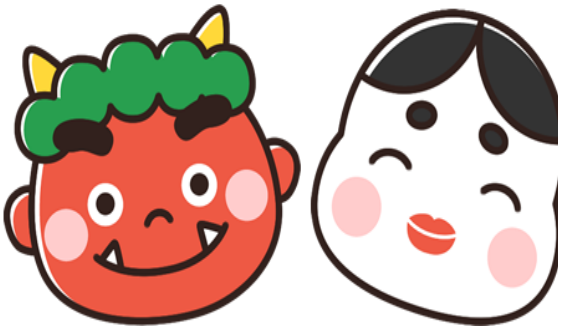
2026年2月5日

# こんにちは

新しい年を迎えて、早くも一か月が過ぎました。皆さんは、この一月をどのように過ごされたでしょうか。私は忙しい日々の中にも、少し立ち止まって季節の移ろいを感じる時間があり、嬉しく思いました。

年末年始は台所に立つ時間が増えました。妻が仕事で忙しかったため、久しぶりに料理に挑戦する機会を得たのです。事前に安い赤ワインやローリエを購入しました。時間に余裕のある日にじっくり煮込む牛肉の赤ワイン煮込みを作り、香りが広がるキッチンで完成を待つ時間は、なかなか贅沢なひとときでした。最初、ローリエなんて、意味があるのかと思いましたが、スパイシーな香りが食欲をそそりました。

慌ただしく過ぎていく毎日ですが、手間をかける時間の中に、心を整える大切さを感じた一月でもありました。二月は寒さが厳しい時期ですが、皆さんもどうか体調に気をつけて、温かい時間をお過ごしください。



## お願い

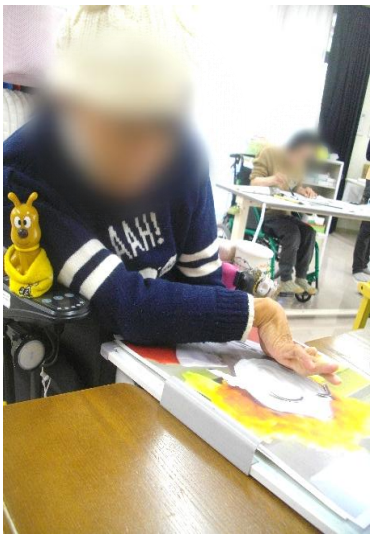
上着やブランケットを着用の際は胸ベルトや腰ベルトの付け忘れにお気を付けください。

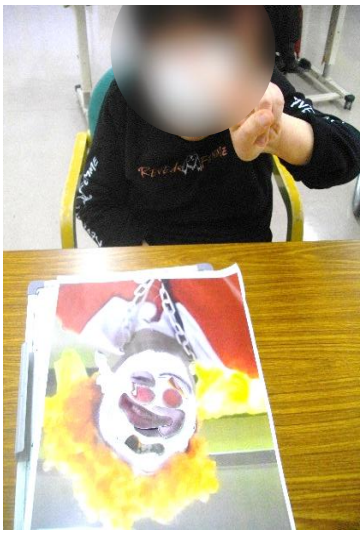
## 休館日のお知らせ

2月11日(水)建国記念日

2月23日(月)天皇誕生日

# 今月の活動の様子





デイセンターラポートたるみ 「ひまわり」

令和7年度

# 2月のプログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | 交流会<br>豆まき | アルバム | 自主訓練 | アルバム | 自主訓練 | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| | アルバム | 何しようか会議/<br>交流会<br>格付けチェック | 建国記念日 | ドライブ | アルバム | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| | お茶会 | アルバム | カラオケ | 自主訓練 | テーブルホッケー | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| | 天皇誕生日 | 自主訓練 | 全体活動 | 全体活動 | スヌーズレン | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

# 給　食　だ　よ　り

2026年2月

毎日寒い日が続いています。こんな時期は感染症が流行しやすくなります
給食では、免疫力を高めるビタミン豊富な食材を意識して取り入れていま
生姜やにんじん、葱など、体を温める野菜類を多く使用したメニューで、
寒さに負けない体を作りましょう。

西部在宅障害者福祉センター

| 2（月） | 3（火） | 4（水） | 5（木） | 6（金） |
|---|---|---|---|---|
| ごはん<br>チキン南蛮<br>変わり温泉卵<br>中華風コーンスープ<br>エネルギー 688 kcal<br>蛋白質 42.9 g | 鬼のちらし寿司<br>五目煮<br>すまし汁<br>鬼っ子ババロア<br>エネルギー 600 kcal<br>蛋白質 22.5 g | ごはん<br>鰆の燻製塩胡椒焼き<br>豆腐のぽかぽかあんかけ＊<br>味噌汁<br>エネルギー 545 kcal<br>蛋白質 30.4 g | ごはん<br>八宝菜<br>焼きぎょうざ<br>わかめスープ<br>柚子茶ゼリー<br>エネルギー 575 kcal<br>蛋白質 27.7 g | ごはん<br>ささみフライと<br>手作りコロッケ<br>おろし和え<br>赤だし<br>エネルギー 801 kcal<br>蛋白質 26.5 g |
| 9（月） | 10（火） | 11（水） | 12（木） | 13（金） |
| たきこみごはん（小）<br>きつねうどん<br>なます<br>果物<br>エネルギー 559 kcal<br>蛋白質 26.5 g | ごはん<br>ミートソースグラタン<br>菜の花とツナのサラダ<br>スープ<br>エネルギー 620 kcal<br>蛋白質 23.7 g | | ごはん<br>赤魚煮つけ<br>春菊の白和え<br>ぶた汁<br>ジョア<br>エネルギー 642 kcal<br>蛋白質 35.6 g | ロールパン<br>クリームシチュー<br>蕪と春野菜のサラダ<br>デザート<br>エネルギー 636 kcal<br>蛋白質 31.0 g |
| 16（月） | 17（火） | 18（水） | 19（木） | 20（金） |
| カレーライス<br>大根サラダ<br>福神漬<br>ヨーグルト<br>エネルギー 686 kcal<br>蛋白質 21.9 g | ごはん（小）<br>塩ラーメン<br>春巻き<br>ふりかけ<br>エネルギー 659 kcal<br>蛋白質 23.0 g | ごはん<br>おでん<br>味噌汁<br>抹茶のデザート<br>エネルギー 633 kcal<br>蛋白質 37.1 g | ごはん<br>お好み焼き風ハンバーグ<br>ひじき豆<br>味噌汁<br>エネルギー 677 kcal<br>蛋白質 29.9 g | ごはん<br>かれいのムニエル<br>明太子ポテトサラダ<br>味噌汁<br>エネルギー 549 kcal<br>蛋白質 30.5 g |
| 23（月） | 24（火） | 25（水） | 26（木） | 27（金） |
| | ごはん<br>たらの竜田揚げ<br>青菜と厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>ジョア<br>エネルギー 636 kcal<br>蛋白質 34.3 g | そぼろ丼<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁<br>杏仁豆腐<br>エネルギー 634 kcal<br>蛋白質 30.2 g | ごはん<br>豚ヒレ肉のピカタ<br>切り干し大根のサラダ<br>味噌汁<br>エネルギー 639 kcal<br>蛋白質 38.6 g | ごはん<br>麻婆豆腐<br>蓮根と小松菜のサラダ<br>スープ<br>果物<br>エネルギー 667 kcal<br>蛋白質 35.5g |

（重心デイケアの摂取量は基本、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。）