

プロジェクト通信 12月号

(株) エムプロジェクト

ホームページ: <https://care-net.biz/17/kahokucare/>

デイサービス【かほくケアセンター】TEL: (076) 283-9220

小規模多機能型居宅介護【かほくの郷】TEL: (076) 283-3922

看護小規模多機能型居宅介護【かほくの郷・高松】TEL: (076) 255-3682

11月の誕生会

芸術の秋



【2F かほくの郷】

清水 晃子さま

(昭和11年11月1日生まれ)



おめでとう
ございます
ワン♡



かほく市文化祭

芸術の秋! 皆さんの素敵な作品が展示されました!
センス爆発です! 協力ありがとうございました!!

かほくケアセンター

メリークリスマス



クラブパレットさん プラチナ体操

月1回(火)に身体測定
や体操の指導を
していただいております♡
みなさんバツグンです
これから頑張
っていきましょう!



2020 KAHOKU



ウォーターベッド & Xドアー
背か肉をしぼり、血行
改善に役立っていますの
気持ちよく長く使
えてしまう方も♡

かほくの郷



津幡町
倶利伽羅不動寺に
紅葉みにきたよー!!



Trick or
Treat
私達
似合っ
てますか??

【ご利用状況】

かほくケアセンター及びかほくの郷はともに、通いのご利用様を募集しております。なお、かほくの郷でのお泊りは、現在曜日によっては定員に達しております。また、先月新しくOPENしたかほくの郷・高松では、通いもお泊りも募集中です。

お体に心配のある方、介護に不安を感じているご家族様など、どうぞいつでもお気軽にご相談ください。スタッフ一同、怒(おもいやり)をもって寄り添い、対応させていただきます。

*** お願い ***
付けあわせのレタス・
サラダ菜、
サンチュ・トマト、
グリーンリーフ、
葉巻ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。

今月の
イチ押し



12月22日は冬至です。南瓜は長期保存が効き、ビタミン等の栄養を多く含むことから、野菜の不足する冬に食べる事で無病息災を願うという、昔の人の知恵が込められています。赤玉南瓜に柚子が香るそばろあんをかけた一品で少しでも冬至に触れていただけたら幸いです。

1 (木) 肉じゃが 切干大根のカレーきんぴら マカロニサラダ ごはん・味噌汁 エネルギー 551 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.9 g	2 (金) あぶらかれいみぞれ煮 肉入りうの花 コールスローサラダ ごはん・味噌汁 エネルギー 479 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.9 g	3 (土) ポークチャップ れんこんと油揚げの煮物 若芽の明太和え ごはん・味噌汁 エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 3.8 g
4 (日) 白身フライ 蕪のそぼろ煮 法蓮草ときのこのおひたし ごはん・味噌汁 エネルギー 557 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.9 g	5 (月) 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め パンパンジーサラダ ごはん・味噌汁 エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 3.2 g	6 (火) 鶏のカレー照煮込み イカと白菜の中華煮 春菊のおひたし ごはん・味噌汁 エネルギー 467 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 3.0 g
7 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ごはん・味噌汁 エネルギー 536 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 3.3 g	8 (木) ハヤシライス さつまいものしもん煮 人参と春雨のサラダ 味噌汁 エネルギー 553 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 3.6 g	9 (金) さば味噌粕焼 アロココリーの煮物 五目野菜の甘酢和え ごはん・味噌汁 エネルギー 505 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 2.7 g
10 (土) チキンピカタ 野菜炒め 切干と人参のハリハリ ごはん・味噌汁 エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 3.3 g	11 (日) ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 鶏肉と冬野菜の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ごはん・味噌汁 エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.9 g	12 (月) 肉カボチャ ふきと大根のスープ煮 人参と若芽の酢の物 ごはん・味噌汁 エネルギー 516 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 3.6 g
13 (火) 田楽煮 ナスの油炒め 玉子スパサラダ ごはん・味噌汁 エネルギー 553 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 3.1 g	14 (水) 白身魚のみぞれ煮 豚肉のチリソース炒め 白菜のおかかポン酢和え ごはん・味噌汁 エネルギー 452 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 3.2 g	15 (木) 生姜焼き ふきと人参の甘露煮 春雨とツナのピリ辛炒め ごはん・味噌汁 エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 3.5 g
16 (金) 鶏団子のケチャップ煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーのピクルス ごはん・味噌汁 エネルギー 502 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 3.3 g	17 (土) 赤魚の醤油バター焼き ナスと麩の炒め煮 さつまいもと小松菜の煮浸し ごはん・味噌汁 エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 3.3 g	18 (日) 鶏のちゃんちゃん焼き 中華うま煮 南瓜サラダ ごはん・味噌汁 エネルギー 512 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 3.3 g
19 (月) あぶらかれい生姜煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め カリフラワーの柚子味噌和え ごはん・味噌汁 エネルギー 499 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 3.1 g	20 (火) ハニーマスタードチキン 大根とツナの炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め ごはん・味噌汁 エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 3.2 g	21 (水) カルピ丼 白菜ときのこの煮物 チンゲン菜とピーマンのソテー 味噌汁 エネルギー 577 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 79.0 g 食塩相当量 3.9 g
22 (木) さば塩焼 赤玉南瓜の柚子そぼろあん キャベツと油揚げの味噌煮 ごはん・味噌汁 エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 3.5 g	23 (金) 麻婆豆腐 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 大根と小松菜の煮物 ごはん・味噌汁 エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 3.4 g	24 (土) 白菜煮込みハンバーグ 野菜のバジルチーズ焼き 食べるトマトスープ ごはん・味噌汁 エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.9 g
25 (日) ポテトコロケ 豚肉ときくらげの卵炒め ごぼう大豆 ごはん・味噌汁 エネルギー 607 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 3.0 g	26 (月) 鶏肉の韓国風炒め 里芋と白菜の味噌煮 根菜の柚子マリネ ごはん・味噌汁 エネルギー 472 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 3.1 g	27 (火) 鶏肉のマーマレード煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のチリソース煮 ごはん・味噌汁 エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 2.6 g
28 (水) 鶏肉のマーマレード煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のチリソース煮 ごはん・味噌汁 エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 2.6 g	29 (木) 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん ごはん・味噌汁 エネルギー 639 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 3.1 g	30 (金) ホッケのごま焼 豚肉と小松菜の中華春雨煮 鶏そぼろと大豆の煮物 ごはん・味噌汁 エネルギー 534 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 3.0 g
31 (土) ポークジンジャー 大根と竹輪の煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め ごはん・味噌汁 エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 3.4 g		



2022 12月 デイケアメニュー <昼食>

看護小規模多機能型居宅介護「かほくの郷」より



おかげさまで、高松の「かほくの郷」も11月1日に無事オープンを行いました。
10月29日、30日の内見会では、延べ200人ほどの方が見学においでくださり、改めて関心の高さを感じました。ありがとうございます。

お詫び

この度、小規模多機能型居宅介護「かほくの郷」スタッフより、新型コロナウイルス感染症の陽性者がでってしまったことを、まずはお詫び申し上げます。

11月30日現在、今のところ陽性者は確認されておらず平穏な日々が続いておりますが、昨年も同じようなことが起き、また再び起きてしまったことは、本当に情けなく、言葉になりません。

しかしながら、今後このようなことがないと言っても、三度起きないとは限りません。

現在のところ、新型コロナウイルスは重症化のリスクは低くなっているものの、ワクチンを接種しても感染する恐れがあり、また、人に感染させるリスクも非常に高いのが特徴です。

また、この新型コロナウイルスは2類指定を受けている限り、自宅待機、濃厚接触者も待機しなくてはなりません。

政府のやり方に承服したしかねる部分もありますが、どうか皆さま、ご理解とご協力をお願い申し上げます。(社長)

