

～プログラム～ 一般型通所介護

令和3年 【12月】

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

		日	月	火	水	木	金	土					
第一週	日付			1日	2日	3日	4日						
	午前			健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・避難訓練・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・避難訓練・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・避難訓練・脳トレ						
	午後			テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等						
第二週	日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日					
	午前	定休日											
	午後								健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ
テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等								テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	
第三週	日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日					
	午前	定休日											
	午後								健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ
テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等										テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 お楽しみゲーム 塗り絵等	
第四週	日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日					
	午前	定休日											
	午後								健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ
テレビ体操 手洗い・消毒の時間 カレンダー作り・壁面工作 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 カレンダー作り・壁面工作 塗り絵等								テレビ体操 手洗い・消毒の時間 カレンダー作り・壁面工作 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 カレンダー作り・壁面工作 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 カレンダー作り・壁面工作 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 カレンダー作り・壁面工作 塗り絵等	
第五週	日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日						
	午前	定休日				休館日							
	午後								健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	健康チェック 手洗い・消毒の時間 軽トレーニング・脳トレ	
テレビ体操 手洗い・消毒の時間 テーブルゲーム・カラオケ・書道 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 テーブルゲーム・カラオケ・書道 塗り絵等								テレビ体操 手洗い・消毒の時間 テーブルゲーム・カラオケ・書道 塗り絵等	テレビ体操 手洗い・消毒の時間 テーブルゲーム・カラオケ・書道 塗り絵等			

— 今月の予定 —

☆15日・16日・17日は誕生会・クリスマス会を行います。

☆2日・3日・4日は避難訓練を予定しております。

※随時、看護師による健康相談を行います。

※都合によりプログラム内容を変更する場合があります。

※ゲーム・カラオケ・手工芸など順次再開しています。一部講師活動も再開しています

コロナウイルス感染予防として、手洗い・消毒・マスクの着用の徹底を引き続き実施しております。また、体温37℃以上の方のご利用を原則中止とさせていただきます
(マスクのない方はご相談ください)



令和2年【7月】

献立表

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

		日	月	火	水	木	金	土
第一週					1日	2日	3日	4日
					ご飯 大根と揚のみそ汁 マーボー豆腐 ほうれん草としらす和え バナナ ところ天 熱量 597 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 155 mg 食塩 2.6 g	卵とじそば ツナサラダ 白和え バナナ カステラ 熱量 548 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 104 mg 食塩 1.9 g	ロコモコ丼 じゃが芋とわかめのみそ汁 冷奴 漬物 バナナ かりんとあげ 熱量 665 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 167 mg 食塩 2.9 g	いわしの蒲焼丼 なめこ汁 ちくわのチーズあげ バナナ オレンジゼリー 熱量 685 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 199 mg 食塩 3.4 g
第二週	定休日 	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		カレーピラフ わかめと卵のスープ しゅうまい マリンサラダ オレンジ よもぎ蒸しパン 熱量 635 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 172 mg 食塩 4.3 g					コロッケカレー 牛乳 卵サラダ オレンジ ゼリー 熱量 625 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 196 mg 食塩 2.8 g	ご飯 麩とわかめのみそ汁 チキンカツ きんぴら オレンジ ヨーグルト 熱量 572 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 164 mg 食塩 2.4 g
第三週	定休日 	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		いなり寿司 豆腐とわかめのみそ汁 アジフライ 青菜のおろしあえ バナナ ところ天 熱量 612 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 252 mg 食塩 3.1 g		サラダラーメン ジュース ジャーマンポテト キャベツとカニかまサラダ バナナ アロエヨーグルト 熱量 694 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 208 mg 食塩 3.3 g	わかめごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 はんぺんのチーズフライ 大根サラダ オレンジ カステラ 熱量 606 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 150 mg 食塩 4.3 g	マーボー茄子丼 豆腐とねぎのみそ汁 和風ツナサラダ バナナ プリン 熱量 603 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 122 mg 食塩 2.5 g	ご飯 豚汁 鮭フライ きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ ヨーグルト 熱量 477 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 87 mg 食塩 3.6 g	ひじきごはん 大根とわかめのみそ汁 肉団子のいがむし 春雨の和え物 バナナ よもぎ蒸しパン 熱量 652 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 151 mg 食塩 3.8 g
第四週	定休日 	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		ご飯 けんちん汁 はんぺんフライ マリンサラダ オレンジ バウムクーヘン 熱量 605 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 180 mg 食塩 4.3 g		ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ 豆腐の田楽 バナナ ところ天 熱量 660 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 73 mg 食塩 3.0 g	冷やしうどん ヨーグルト くずし豆腐のサラダ いんげんのごま和え オレンジ チーズ蒸しパン 熱量 531 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 217 mg 食塩 3.3 g	ご飯 麩とわかめのみそ汁 えびフライ 切干し大根のいため バナナ 今川焼き 熱量 585 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 155 mg 食塩 2.6 g	たまごサンド コーンシチュー チーズハンバーグ バナナ アロエヨーグルト 熱量 685 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 284 mg 食塩 2.8 g	グリーンピースごはん すまし汁 アジフライ スパゲティサラダ オレンジ おやき 熱量 640 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 71 mg 食塩 2.2 g
第五週	定休日 	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
		ご飯 みそ汁 天ぷら 白和え オレンジ カステラ 熱量 603 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 122 mg 食塩 2.5 g		ご飯 三つ葉と麩のみそ汁 キャベツメンチ かぼちゃのミルク煮 オレンジ プリン 熱量 622 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 179 mg 食塩 2.2 g	ジャムソフト 白菜とベーコンのミルクスープ ハンバーグ スパゲティソテー オレンジ かりんとあげ 熱量 635 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 26.9 g カルシウム 132 mg 食塩 3.0 g	ビビンバ コンソメスープ ポテトサラダ れんこんのきんぴら バナナ ところ天 熱量 548 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 119 mg 食塩 2.6 g	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 カジキのマリネ焼 ごぼうのごまあえ バナナ 今川焼き 熱量 602 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.3 g カルシウム 106 mg 食塩 3.5 g	