



2023年2月 ライフモアのお知らせ



《ご家族様へ》

***コロナワクチン2回接種お済みの方で接種を希望される方は接種券と必要事項が記入済みの予診票をお持ちください。接種券と予診票をお持ちいただかないと接種ができません。**

***予診票に保護者自署と「接種を希望」チェックを必ずお書きください。**

* 訓練部より書類を同封させていただくことができます。

お問い合わせの際、担当者不在の場合は折り返しご連絡いたします。

***電話での面会をしております。**

事前予約制となっております。対応時間は下記の通りです。

平日 11:00~/11:15~/16:00~/16:15~
お時間10分です。



今月の行事食 2/11(土)

詳細は裏面

行事食につきましては、特別行事食代として
330円ご利用料と一緒に徴収させていただきます。

2月行事 予定

★ 3日(日) 節分

★ 9日(木) フラワーアレンジメント

★ 14日(火) チョコフォンデュ

★ 22日(水) 誕生日会



行事のお知らせ2月と3月・報告1月後半から

ひなまつり
おやつ
桜餅・白酒

果物盛り合わせ

茶碗蒸し
菜の花の和え物
清まし汁

ばらちらし

ひなまつりの祝い御膳
二〇二三年三月三日(木)

その他予定

2月11日 行事食
海鮮丼



2月14日バレンタインデー・
チョコフォンデュ



2月22日お誕生会

1月2月季節の味

立春を迎え、日差しにも変化がみえてきています。節分の大豆ご飯で、「年の数だけ大豆、食べるんだったよね。」などの会話が聞こえました。

1.15 小正月鮭ちらし



2.4 誕生会



2.3 節分
大豆ご飯



2.4 たまには
味噌ラーメン
餃子



おやつは黄粉餅



「ちょい足し」で栄養バランスUP —おすすめ食材 まごわやさしい—

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ごま	わかめ	野菜	魚	しいたけ	芋
大豆	ごま	ひじき	緑黄色野	貝	舞茸	里芋
納豆	ナッツ	のり	菜	タコなど	えのき	さつま芋
豆腐	など	など	根菜など		など	馬鈴薯など
など						

1食をうどんだけなどにせず、食材をちょい足しする工夫で毎日の食事から取れる栄養素を増やしましょう。体に必要な栄養素を取ることは大切です。



節分
豆炒り