



ケアサポート志保 いほっこいだよ!

株式会社 志保
富士宮市野中1044-3
Tel.0544-22-0166
Fax.0544-66-4722

4月号
R6.4.1発行

春の日差しが暖かさを増し、気持ちも弾んできますね！4月は新しい生活がスタートする季節です。これからも皆様に寄り添い、思い描く生活に少しでも近づく事ができるようご支援させていただきますので、今後ともよろしく願いいたします。



空き情報(R6.4.1現在) グループホーム

空き **2** 室(予約済)



現在、お問い合わせを多く頂いているため満室になってしまう可能性があります。空室確認はお電話にてお問い合わせ下さい。

☎ 0544-22-0166

訪問介護 空き時間

	月	火	水	木	金
9時台	X	X	0	X	X
10時台	X	0	0	X	△
11時台	X	0	0	X	0
12時台	X	0	0	X	0
13時台	X	0	0	X	0
14時台	△	0	0	△	△
15時台	0	0	0	0	0
16時台	△	△	0	△	X

0:空き有 △:空き少 X:空き無

4月の旬の食材

新生活が始まる4月。

就職や入学、進学などのお祝いに、旬の食べ物を味わうのはいかがでしょうか？旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養が豊富で健康にもよいため一石二鳥。今回は、4月に旬を迎える食べ物を野菜・魚・果物ごとにピックアップしました。

野菜:新玉ねぎ、春キャベツ、アスパラガス

魚:桜エビ、サワラ、ニシン

果物:グレープフルーツ、マンゴー、夏みかん



<コーンご飯のベーコン巻きおにぎり> 2個分

- ・ご飯…茶碗軽く2杯(200g)
- ・コーン(缶詰)…大さじ2
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・ブラックペッパー…適宜
- ・スライスベーコン2枚

- 作り方
- ① ボウルにご飯、Aをいれて混ぜ、2等分して俵型に握る
 - ② ①のおにぎりにベーコンを巻いて、巻き終わりを下にし、オーブントースターでこんがり焼き色ががつかまで5～8分ほど焼く。



<青のりと桜えびのおにぎり> 2個分

- ・ご飯…茶碗軽く2杯(200g)
- ・天かす…大さじ大盛り2
- ・お好み焼きソース…小さじ2
- ・桜エビ(乾燥)…大さじ2
- ・青のり…小さじ1

- 作り方
- ① 天かすにお好み焼きソースを絡める
 - ② ボウルにご飯と①、桜エビ、青のりをいれて混ぜ、2等分して、丸型に握る



今月の1品