

あのくさのくさ よか草通信 10月号

デイサービスセンター草ヶ江
令和6年10月1日発行

入浴工事に伴い皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。その期間ささやかではありますが敬老会を行ないました。
職員の出し物で大いに笑っていただきました。さて、季節は早いもので、あっという間に10月です。
一枚はおりたくなる季節となりました。寒暖差が激しくなりますので、体調には十分お気をつけくださいませ。

10月の行事

3日(木) } 予防プログラム
11日(金) }
19日(土) }
31日(木) 転倒防止教室



ホームページでも閲覧できますので是非、ご覧くださいね！ ➡



特定医療法人財団 博愛会
デイサービスセンター 草ヶ江

2024年10月

まごころ弁当

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
		ブルコギチキン つぼ漬け チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう お魚厚揚げ	豚肉のマヨネーズ風炒め 白菜の煮浸し 豆腐の煮やっこ 牛肉入り野菜の甘辛煮 わかめと水くわいの酢の物 里芋とこんにゃくの味噌煮	油淋鶏 ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	豚肉と豆腐の玉子とし ツナマカロニサラダ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 オクラのごま和え	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 四色なます 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め キャベツとツナのレモン和え
		エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	エネルギー 522kcal 塩分 1.9g	エネルギー 522kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 1.3g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
お休み	スケソウダラの生姜醤油焼き バターコーン 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物 ほうれん草のおひたし	酢豚 大根サラダ(ドレッシング別添え) 大根のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ほうれん草のベーコン和え ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え じゃが芋の梅おかか	鶏肉とキャベツの味噌炒め 白滝のおかか煮 ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エノキ茸の煮浸し	ごぼう入り鶏団子煮 小松菜の柚子和え 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよこし キャベツのゆかり和え	豚しゃぶ じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 山芋のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー ふきの二杯酢 ミモザサラダ
	エネルギー 514kcal 塩分 1.6g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 461kcal 塩分 1.2g	エネルギー 493kcal 塩分 1.6g
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
お休み	チキンステーキ(トマトソース) 大根煮 小松菜の錦和え カレー風味ソテー りんごのコンポート インゲンのピーナッツ和え	牛とじ煮 カリフラワー甘酢和え 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ ビビンバソテー	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ピースソテー イタリアン野菜とマカロニのサラダ 鶏豆腐 人参のしりしり 南瓜のそぼろ煮	牛肉ときのこの柚子風味炒め 牛蒡の当座煮 大根の煮物洋風仕立て 鶏ひき肉のチャプチェ コーンと玉葱のおかか炒め 油揚げの玉子炒め	豚肉とえのきのトマトソース炒め 昆布豆 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し チンゲン菜ときのこのソテー	豚キムチ鍋風 オクラのおかか和え 蒟蒻と蒔のきやら煮 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー 竹の子のピリ辛炒め
	エネルギー 499kcal 塩分 1.2g	エネルギー 511kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 2.0g	エネルギー 461kcal 塩分 1.8g
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
お休み	白身魚フライ ひじき煮 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め きのこハムのソテー チンゲン菜の煮浸し	メルルーサの磯辺焼き 人参レモン煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 フキと油揚げの炒り煮	豚の生姜焼き ブロッコリーと人参のソテー ベーコンとたまごサラダ 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ワカメのゴマ風味炒め 小松菜の菜種和え	アジの梅煮 大根なます 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め チンゲン菜のツナ和え 南瓜のいとこ煮	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	バサのレモンペッパー焼き 茹でブロッコリー シューマイ 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) 大学芋
	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.4g	エネルギー 524kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 2.4g	エネルギー 507kcal 塩分 1.1g	エネルギー 569kcal 塩分 2.9g
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
お休み	豚肉と野菜のおろしポン酢 もやしのナムル コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め きんぴらごぼう	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) スパゲティサラダ ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し	海鮮チリソース炒め ほうれん草の磯辺和え 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ シェルマカロニサラダ	トマトオムレツ インゲンの利休和え 大豆サラダ 肉じゃが 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) 里芋としめじの煮物		
	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	エネルギー 605kcal 塩分 2.2g	エネルギー 548kcal 塩分 2.1g	エネルギー 526kcal 塩分 2.1g		