

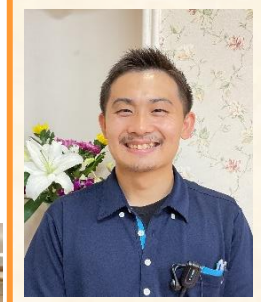
あのくさのくさよか草通信 11月号

朝晩の冷え込みに着るものに迷われる季節になりました。一枚羽織りたくなりますね。
ご自身の持ち物とわかりやすいように上着など記名のご協力をお願いいたします。

11月の行事

- 4日(月) } 予防プログラム
- 12日(火) } 予防プログラム
- 20日(水) } 予防プログラム
- 30日(土) } 転倒防止教室

◆◆◆ 新職員の紹介 ◆◆◆



11月より老健センターささおかから異動してまいりました。作業療法士・梶原徹人と申します。
早く皆さんの顔を覚えるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



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11月

まごころ弁当

						1 (金)	2 (土)
						牛肉とほうれん草の炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け チンゲン菜のごま和え エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 塩枝豆 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ 厚揚げのそぼろ煮 エネルギー 504kcal 塩分 2.1g
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
お休み	赤魚の味噌煮 キャベツのおかか和え ほうれん草とタコのにんにく和え 鶏ゴボウ 中華風もやし炒め ツナのあっさり煮 エネルギー 489kcal 塩分 2.1g	サバの野菜入り甘酢煮 三色炒め煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ 無限なす エネルギー 590kcal 塩分 1.2g	豚肉の甘辛炒め 大根さくら漬 大根とカニカマの煮物 厚揚げの五目あんかけ チンゲン菜のソテー 青菜のナムル エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	白身魚のハンバーグ (豆乳仕立て) しば漬 キャベツのごま酢和え 根菜のカポナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し ミックスビーンズ エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	焼き鳥風 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) 大根のあんかけ エネルギー 458kcal 塩分 1.3g	肉豆腐 ピースソテー カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ ジャーマンポテト インゲンのピーナッツ和え エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
お休み	八宝菜 ブロッコリーソテー マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 栗入りひじきの煮物 エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	豚肉と大根のバター醤油風味 南瓜のごまよごし キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え 青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	鶏のスパイス炒め ピーマンと竹の子の炒め物 チンゲン菜ともやしのナムル 南瓜のほっこり煮 切干大根とひじきの旨煮 白菜の生姜和え エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	豚肉ときこのクリーム煮 蒟蒻と落のきやら煮 芋餡かけ おでん風煮物 小松菜の胡麻和え ハムとキャベツのマリネ エネルギー 459kcal 塩分 2.0g	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め 青菜の彩り和え エネルギー 517kcal 塩分 1.8g	ハンバーグオニオンソース 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 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 大豆五目煮 エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
お休み	油淋鶏 大豆のオリーブ炒め 青菜のおろし和え 豚肉とゴボウの生姜煮 インゲンの胡麻和え じゃが芋のマーボー炒め エネルギー 521kcal 塩分 2.1g	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ 切干とベーコンの煮物 エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	筍と鶏肉のクリーム煮 味噌風味きんぴらごぼう 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め 五目野菜の甘酢和え さつま芋の甘露煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ (トマトソース) インゲンときこの生姜風味 温野菜サラダ 田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え ひじきと大豆の煮物 エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 人参レモン煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウィンナーのカレー炒め 昆布の佃煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	豚肉のトマト煮 小松菜のおかか和え インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根の煮物洋風仕立て 若竹煮 エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
お休み	鶏肉とキャベツの味噌炒め キャベツのレモン酢和え 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ 小松菜のおひたし エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え 野菜の三杯酢 エネルギー 475kcal 塩分 1.3g	アジの塩焼き 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ ほうれん草のごま和え エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	和風ハンバーグ 茹でブロッコリー ワカメとカニカマの酢の物 野菜のごま味噌煮 人参のしりしり 蓮根の玉子とじ エネルギー 469kcal 塩分 2.7g	カニ玉あんかけ(あん別添え) ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ ミニがんも エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	豚すき 茹でインゲン 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え カニ風味サラダ エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	