デイサービスセンター草ヶ江
令和8年11月1日発行

あのくさ　このくさ

よか草通信 2026年 11月号

色付いた木々に秋の深まりを感じる季節となりました。寒暖差も大きくなりますので暖かくして風邪やインフルエンザにご注意ください。今月も皆さまと一緒に笑顔あふれる楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

11月の行事

5日(木) 13日(金) 21日(土)	予防プログラム・音楽ストレッチ
26日(木)	健康栄養講話
31日(土)	転倒予防教室





消防訓練

職員変更のお知らせ



作業療法士
浦崎博道
10月末で退職



ドライバー兼介護補助
檜山英二
9/14より入職





裁縫中



絵のプレゼント♪





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

2026年11月

まごころ弁当

1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
	煮込みハンバーグ もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ	鶏肉のチリソース炒め ツナマカロニサラダ 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮	豚肉の塩麹焼き コーンとインゲンの塩バター 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 切り昆布とさつま揚げの煮もの 青菜のナムル 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ	さばのハニーマスタードカツ キャベツのおかか和え 麸と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	豚肉とナスの味噌炒め 中華風もやし炒め ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 大根の利休和え
	エネルギー 499kcal 塩分 2.5g	エネルギー 440kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 448kcal 塩分 1.9g
8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
お休み	豚肉の甘辛炒め ほうれん草の辛子和え 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え	酢豚 キャベツのピリ辛漬け 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	鶏肉と里芋のカレー煮 ツナとキャベツの炒め物 カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカポナータ風 ふろふき大根	ホイコーロー すき昆布煮 ワカメとカニカマの酢の物 あさりと玉葱の酒蒸し 牛蒡とベーコンのソテー	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 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 ワカメの胡麻マヨ和え	鶏のスパイス炒め 牛蒡の中華マリネ チンゲン菜の煮浸し おでん風煮物 蕗とアサリの煮物
	エネルギー 452kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal	エネルギー 391kcal 塩分 1.9g	エネルギー 461kcal 塩分 2.4g	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g
15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
お休み	ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー キャベツの旨味ソースかけ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物	牛とじ煮 キャベツのゆかり和え 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	アジの塩焼き 人参のナムル チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ほうれん草のおひたし ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	豚肉と彩り野菜の柚子風味 切干大根とひじきの旨煮 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら	マグロの照り焼きハンバーグ 大根なます 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g
22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
お休み	豚肉と青菜のたまご炒め 枝豆とカニカマの煮物 青物の昆布〆 マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え	豚肉と大根のバター醤油風味 カリフラワー甘酢和え 青菜の彩り和え じゃが芋の鳴門煮 茄子のお浸し	鶏肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の煮浸し 切干大根の酢の物 豆腐の和風煮 コーンとツナのサラダ	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ	いか入りカツ ブロッコリーと人参のソテー 豆腐の煮やっこ ポークチャップ キャベツのレモン酢和え	豚すき コーンと榎のタラコマヨ 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
	エネルギー 457kcal 塩分 2.0g	エネルギー 417kcal 塩分 1.5g	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 2.4g	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	エネルギー 451kcal 塩分 1.9g
29（日）	30（月）					
お休み	豚肉とエリンギのバター醤油 白菜の煮浸し タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮					
	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g					