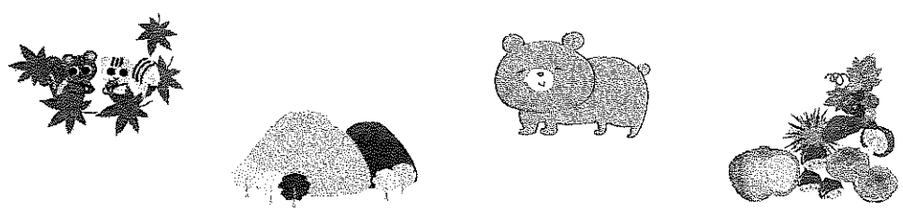


11 月　献 立 表



月	火	水	木	金	土
2 ごはん すまし汁 豚カツ 鍋しぎ インゲンのごま和え プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ　593kcal	3 ごはん すまし汁 タラの味噌かけ 青梗菜の中華煮 マカロニサラダ あんドーナツ ｴﾈﾙｷﾞｰ　583kcal	4 チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ 福神漬け バームクーヘン ｴﾈﾙｷﾞｰ　566kcal	5 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 かぶのかにあんかけ もやしのナムル メロンゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　558kcal	6 ごはん すまし汁 豚肉と白菜のとろみ炒め さつま芋の甘煮 うの花 いちごスペシャル ｴﾈﾙｷﾞｰ　591kcal	7　立　冬 生姜ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜の炒め物 おろし和え おしるこ ｴﾈﾙｷﾞｰ　550kcal
9 ふりかけ御飯 味噌汁 白身魚のタルタル焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草のﾎﾟﾝ酢和え ミルククリーム煎餅 ｴﾈﾙｷﾞｰ　554kcal	10 五目野菜ラーメン えびシューマイ かぶのさっぱり和え フルーツ 抹茶ババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ　574kcal	11 ごはん 味噌汁 ホッケの山椒焼き 炒り豆腐 春菊の和え物 つぶあんパン ｴﾈﾙｷﾞｰ　574kcal	12　郷土料理(山形) ゆかり御飯 そば汁 鶏肉の塩麹焼き 芋煮 和風サラダ いちごカステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ　599kcal	13 ごはん 味噌汁 コロッケ 車麸の煮物 胡瓜と若芽の酢味噌かけ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ　563kcal	14 ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き 麸の卵とじ 春菊のおかか和え 抹茶水ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ　574kcal
16 ごはん コンソメスープ ﾁｷﾝｿﾃｰ ﾄﾏﾄｿｰｽ キャベツのツナ煮 ミックスピクルス 炭酸まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ　562kcal	17 わかめ御飯 味噌汁 サバのみりん焼き じゃがいも煮 ほうれん草の白和え コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　581kcal	18 ごはん すまし汁 豚肉の柚子味噌煮 ﾋﾟｰﾏﾝのしらす炒め 白菜の中華和え アップルムース ｴﾈﾙｷﾞｰ　567kcal	19 ごはん 味噌汁 アジのカレームニエル がんもの煮物 春雨サラダ ロールケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ　558kcal	20 キーマカレー コンソメスープ ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢和え 福神漬け ドームケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ　600kcal	21 ごはん 味噌汁 千草焼卵 肉団子の照り煮 もやしの梅和え やわらかおかき(砂糖醤油) ｴﾈﾙｷﾞｰ　590kcal
23 ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 高野豆腐の含め煮 青梗菜の磯香和え チョコババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ　568kcal	24 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ちくわの甘辛煮 大根の浅漬け 栗ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ　566kcal	25 ごはん すまし汁 赤魚の煮付け 里芋の田楽 スパゲティサラダ カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ　578kcal	26 ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ 野菜サラダ カルシウム饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ　568kcal	27 ごはん 中華スープ ホキの辛子ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 さつま揚げの塩炒め コーンサラダ 吹雪まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ　582kcal	28 ごはん コンソメスープ ポークチャップ じゃがバター ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅﾂ和え マドレーヌ ｴﾈﾙｷﾞｰ　582kcal
30 けんちんうどん 金平ごぼう うぐいす豆 フルーツ スイスロール(ｺｰﾋｰ) ｴﾈﾙｷﾞｰ　594kcal					



★ 今月の郷土料理 ★　山形県 『芋煮』

秋になると山形県内各地の河川敷は、
芋煮会を楽しむ家族連れや団体で大賑わいとなります。
具材には地域性があり、さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎが定番で、
地域によっては、にんじんやだいこん、きのこなども入れます。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

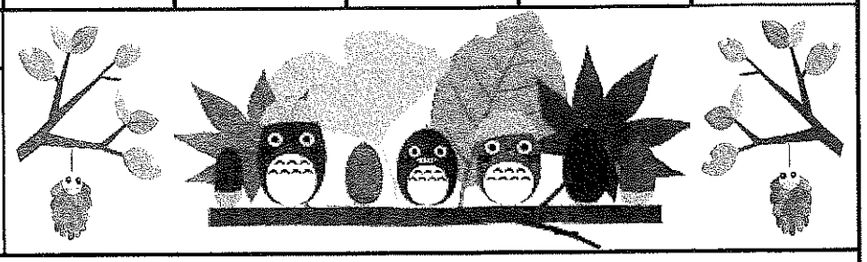
足立区日の出デイサービスセンター

2026

活動予定

11 月

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	体重測定 レク	二村PT 体重測定 カラオケ	二村PT 体重測定 カラオケ	二村PT 体重測定 リズム体操	体重測定 リズム体操	二村PT 体重測定 リズム体操
8	9	10	11	12	13	14
	ペン習字	二村PT ペン習字	二村PT ペン習字	寺尾PT 朗読会	朗読会	二村PT 朗読会
15	16	17	18	19	20	21
	椎名ＰＴ リズム体操	二村PT リズム体操	二村PT リズム体操	寺尾PT ペン習字	ペン習字	二村P ペン習字
22	23	24	25	26	27	28
	椎名PT カレンダー作り	二村PT カレンダー作り	風呂の日 （紅茶の湯） 二村PT カレンダー作り	風呂の日 （紅茶の湯） 二村PT カレンダー作り	風呂の日 （紅茶の湯） カレンダー作り カラオケ	二村PT カレンダー作り カラオケ
29	30					
	カラオケ					



かりんグループ

☆カレンダー作り

☆レクリエーション

※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただく事があります。