

介護老人保健施設

ゆうあい苑だより

令和5年

12月号

令和5年11月27日発行

担当者 代田 朱実枝

11月季節のごはん、イベントメニュー。



季節のご飯

- きのご飯
- サーモンフライ
- 卵の花
- キャベツのゆかり和え
- ジョア



イベントメニュー

- 手打ちそば
- 手作りかき揚げ
- 大根ツナ和え
- ぶどうヨーグルト

大盛況!!

そば打ちイベント!!

そばの産地
北海道 雨竜
郡雨竜町

品種
キタワセ
(新そば)

割合
2対8

初めてのそば切り体験



そば職人さん来苑!!

打ちたてそばの昼食



こちらも初挑戦!!

12月のトピックス

12月7日(木)

フルーツパーラー



12月31日(日)

年越しそば



12月21(木)

クリスマス会



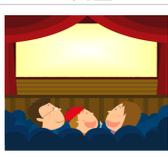
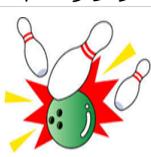
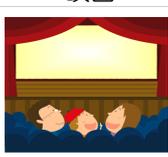
ハンドベル、マツケンサンバ、etc,



お楽しみに!!

2023/12月

レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 かるた	2 映画
						
3 塗り絵・脳トレ	4 射的	5 風船バレー	6 映画	7 フルーツパラー	8 整容	9 映画
						
10 整容	11 壁面工作	12 魚釣り	13 映画	14 誕生日会	15 歌	16 映画
						
17 塗り絵・脳トレ	18 傘玉入れ	19 壁面工作	20 映画	21 クリスマス会	22 整容	23 映画
						
24 整容	25 ボーリング	26 パターゴルフ	27 映画	28 DVD体操	29 口腔レク	30 映画
						
31 塗り絵・脳トレ						
						
ぜひ、ご参加下さい！！						

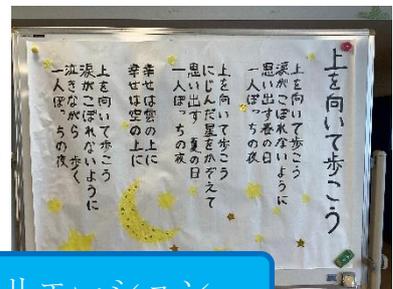
色合わせで真剣勝負



外気浴で
大収穫!!!



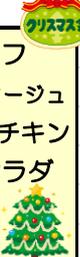
歌のレクリエーション





12月予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
ひる						ご飯 さばの煮付け 鍋しぎ <small>きゅうりとわかめの酢の物</small> ショア	ご飯 鶏肉の梅香焼き 冬野菜の豆乳煮 <small>白菜とかまぼこの和え物</small> 牛乳
まよ						もみじ饅頭	ピーチムース
	3	4	5	6	7	8	9
ひる	ご飯 <small>たらたのタルタル焼き</small> 里芋の煮物 <small>チンゲン菜のなめ茸和え</small> ショア	チャーハン 春雨スープ 茄子のピリ辛炒め キャベツサラダ	ご飯 さばの南部焼き 煮奴 <small>モロヘイヤの青じそ和え</small> 牛乳	麦ご飯 ハヤシライス 卵サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉の塩麴炒め ジャーマンポテト オクラのポン酢和え 牛乳	肉みそラーメン <small>(タンタンメン風)</small> しゅうまい ブロッコリーの磯和え ヨーグルト	ご飯 アジフライ 冬瓜のくず煮 <small>チンゲン菜のわさび和え</small> 牛乳
まよ	せんべい	パウムクーヘン	<small>杏仁豆腐ブルーベリーソースかけ</small>	せんべい	フルーツパーラー	パンケーキ(いちご)	ピーチムース
	10	11	12	13	14	15	16
ひる	ご飯 さばのポン酢かけ <small>春雨と野菜の炒め物</small> 大根サラダ ヨーグルト	ご飯 つみれ汁 <small>鶏肉の生養野菜あんかけ</small> 卵の花	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め <small>茄子のオイスターソース炒め</small> きのこサラダ ヨーグルト	ご飯 チーズハンバーグ 里芋の煮物 もやし中華和え 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き じゃが芋の土佐煮 春菊の胡麻和え 牛乳	パン りんごジャム <small>鶏肉と白菜のクリーム煮</small> ほうれん草のドレ和え ショア 	麦ご飯 麻婆豆腐 ごぼう炒め ブロッコリーのポン酢和え 牛乳
まよ	せんべい	さつま芋蒸しパン	ココアミルク寒天	せんべい	誕生会★レアチーズ	いちごオムレット	チョコワッフル
	17	18	19	20	21	22	23
ひる	ご飯 かぼちゃコロッケ 高野豆腐の煮物 大根胡麻ドレ和え 牛乳	<small>鶏肉の卵あんかけうどん</small> しゅうまい 小松菜のナムル ヨーグルト	麦ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト 福神漬け	ご飯 塩ちゃんこ風汁 すずきの香草焼き 春雨サラダ	 エビピラフ コーンポタージュ 照り焼きチキン チーズサラダ ショア	ご飯 カレイの和風ムニエル かぼちゃの煮物 春菊の柚子和え 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き 大根ピリ辛煮 オクラの胡麻和え 牛乳
まよ	せんべい	パンケーキ(あんマーガリン)	パインムース	せんべい	クリスマスケーキ	レモンケーキ	アンドーナツ
	24	25	26	27	28	29	30
ひる	ご飯 きのこ汁 あじの南蛮漬け 卵の花	菜飯 サーモンフライ ごぼうのおかか煮 菜の花の磯和え ヨーグルト	ご飯 豚キムチ炒め 煮奴 <small>モロヘイヤポン酢和え</small> ショア	ご飯 ハンバーグホワイトソース <small>切り干し大根と油あげの炒め煮</small> 平さやいんげんのサラダ 牛乳	麦ご飯 大根カレー ブロッコリー卵サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ご飯 かに玉 大学芋 <small>菜の花とささみの和え物</small> 牛乳	ご飯 ホキのパン粉焼き 五目きんぴら ブロッコリーしその奥和え ショア
まよ	せんべい	マーブルケーキ	バナナムース	せんべい	ようかんロール	抹茶ミルク寒天	パインムース
	31	 <p style="text-align: center;">2023⇒2024 良いお年をお迎えください ゆうあい苑</p> 					
ひる	年越しそば 鍋しぎ 白菜柚子和え 牛乳 						
まよ	パンケーキ(藍マーガリン)						