


# 2021年11月予定表 清涼園デイサービスセンター

月	火	水曜日は お休みです	木	金	土
1	2		4	5	6
車イスでGO!	飛ばして ゲーム		パターゴルフ	牛乳パック フリスビー	ペットボトル カーリング
8	9		11	12	13
ボールin リング	紙皿グラグラ ゲーム		輪っかすくい	竹の子とり	ピンポン ビリヤード
15	16		18	19	20
うっかり ホッケー	ペットボトル 連続倒し		おにぎりの 具探し	カレンダー作成 ローラー大作戦	後ろ向き 玉入れ
22	23		25	26	27
おやつ作り どこまで通せる?	はじける ポップコーン		栗落とし	新聞紙 ヘビ取り	ピンポンで ポン
29	30				
落とさないで ボールリレー	おやつ作り テーブルホッケー				

月		火		水		木		金		土	
1	和風唐揚げ パスタのクリーム煮 なめこと若芽のサッと煮 マーボ春雨 味噌汁 デザート	2	ほっけみりん焼 さつまいもと鶏肉の ごま味噌絡め なすのトロトロ生姜煮 三色酢味噌和え 味噌汁・デザート			4	白身フライ 麩の野菜あんかけ 若芽の酢味噌和え 竹輪の辛子炒め 味噌汁 デザート	5	〈手作りメニュー〉 カレーライス 大根の煮物 酢の物 吸い物 デザート	6	すき焼き キャベツと豚肉の味噌炒め インゲンと人参のグラッセ おくらのとろろ和え 味噌汁 デザート
8	赤魚のごま焼き 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根のおから煮 マカロニとパプリカのサラダ 味噌汁 デザート	9	天津飯・関東風 ネギ味噌炒め 春菊のおひたし コンニャクの辛味炒め 味噌汁 デザート			11	白身魚の味噌煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白滝とチンゲン菜の煮物 大豆と人参の煮物 味噌汁 デザート	12	さば塩焼 豚バラと白菜のクリーム煮込み ひじきとベーコンの煮物 青菜のわさび和え 味噌汁 デザート	13	牛肉と厚揚げの甘辛煮 五目炒め煮 小松菜のナムル 中華うま煮 味噌汁 デザート
15	ロールキャベツ白味噌仕立て 炒り豆腐 根菜のごま酢炒め コーンと挽肉の炒め物 味噌汁 デザート	16	ハムカツ 鶏肉のすき焼煮 キャベツと若芽の マヨネーズ和え 大根とベーコンの煮物 味噌汁・デザート			18	ミックスカレー 白菜とミンチの中華炒め ミックスマカロニサラダ ツナと大豆の炒め物 吸い物 デザート	19	ささみ大葉フライ 油揚げの玉子とし ポテトマサラダ 豚挽き肉と切干大根の煮物 味噌汁 デザート	20	赤魚の醤油バター焼き 五色煮豆 ひじきと挽肉の炒め煮 ゴボウとベーコンの トマト炒め 味噌汁・デザート
22	ホッケの照焼 豚肉の柳川煮 油揚げと菜の花の煮物 ハンサンスー 味噌汁 デザート	23	鯖の生姜煮 野菜の味噌風味 インゲンのごま和え 一口ナスのオランダ煮 味噌汁 デザート			25	おでん 麩の玉子とし 春雨フルーツサラダ 切干大根煮 味噌汁 デザート	26	えびカツ ベーコンポテト 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル 味噌汁 デザート	27	白身魚の酒粕焼 五目巾着煮 キャベツと蒸し鶏の おかかドレッシング 白花煮豆 味噌汁・デザート
29	かつとし 野菜炒め カリフラワーの煮物 れんこんサラダ 味噌汁 デザート	30	甘辛チキン じゃが芋と人参のカレー炒め 白菜と若芽の煮物 ふきと人参の甘露煮 味噌汁 デザート					清涼園 デイサービスセンター 2021年11月 Tel 052-355-2662 Fax 052-355-2565			

## 11月の献立表