



11月献立表



月	火	水	木	金	土
					1 郷土料理(山梨) ほうとう風うどん 鳥もつ煮 笹かまぼこの和え物 フルーツ スイスロール エネルギー 565kcal
3 ごはん すまし汁 豚カツ 鍋しぎ インゲンのごま和え ミルククリーム煎餅 エネルギー 600kcal	4 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 抹茶ババロア エネルギー 560kcal	5 チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ 福神漬け パームクーヘン エネルギー 568kcal	6 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 えびシューマイ もやしのナムル メロンゼリー エネルギー 595kcal	7 立冬 生姜ごはん 味噌汁 豚肉と白菜のとりみ炒め さつま芋の甘煮 柿のおろし和え おしるこ エネルギー 614kcal	8 ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜の炒め物 うの花 カスタードケーキ エネルギー 561kcal
10 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 ほうれん草のボン酢和え プリン エネルギー 581kcal	11 五目野菜ラーメン えびつみれ かぶのさっぱり和え フルーツ あんドーナツ エネルギー 593kcal	12 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 エネルギー 574kcal	13 ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜サラダ いちごカステラ エネルギー 582kcal	14 ごはん すまし汁 コロッケ 車麩の煮物 胡瓜と若芽の酢味噌かけ ヨーグルト エネルギー 561kcal	15 ゆかり御飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 田舎煮 大根サラダ 抹茶水ようかん エネルギー 584kcal
17 ごはん コンソメスープ 豚カツ 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 エネルギー 564kcal	18 舞茸ごはん 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 エネルギー 588kcal	19 ごはん すまし汁 豚肉の柚子味噌煮 ピーマンのしらす炒め 白菜の中華和え アップルムース エネルギー 567kcal	20 ごはん 味噌汁 アジのカレーニエル がんもの煮物 春雨サラダ ロールケーキ エネルギー 570kcal	21 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 エネルギー 589kcal	22 ごはん すまし汁 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) エネルギー 569kcal
24 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 チョコババロア エネルギー 575kcal	25 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 吹雪まんじゅう エネルギー 594kcal	26 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 カステラ エネルギー 566kcal	27 わかめ御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き 麩の卵とじ 春菊のおかか和え 栗ようかん エネルギー 575kcal	28 ごはん 中華スープ ホキの辛子マヨネーズ焼 さつま揚げの塩炒め コーンサラダ マドレーヌ エネルギー 559kcal	29 ごはん コンソメスープ ポークチャップ じゃがバター キャベツのピザ和え カルシウム饅頭 エネルギー 560kcal

★ 今月の郷土料理 ★ 山梨県『ほうとう風うどん』
 山梨の代表的な郷土料理であるほうとうは、
 武田信玄が考案した陣中食であると伝えられています。
 味噌仕立ての汁の中に幅広にきった麺を入れて、
 肉や季節の野菜と一緒に煮込んだ煮込みうどんです。

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

2025 年

活動予定

11月

	月	火	水	木	金	土
						1 二村PT リズム体操
2	3	4	5	6	7	8
	椎名PT 卓上レク	二村PT カラオケ	二村PT 脳トレ	寺尾PT カラオケ	室崎PT 卓上レク 理美容	二村PT 朗読会 理美容
9	10	11	12	13	14	15
	映画会 体重測定	二村PT 映画会 体重測定	二村PT 生花 脳トレ 体重測定	寺尾PT 朗読会 体重測定 理美容	朗読会 体重測定	二村PT 紙芝居 体重測定
16	17	18	19	20	21	22
	生花 カレンダー作り 理美容	二村PT 生花 カレンダー作り 園児交流会	二村PT カレンダー作り	二村PT カレンダー作り	カレンダー作り	二村PT カレンダー作り
23	24	25	26	27	28	29
	椎名PT カラオケ	二村PT 硬筆 理美容	二村PT カラオケ 理美容	二村PT 硬筆	室崎PT カラオケ	二村PT 卓上レク
30						

《今月のかりんグループ活動》

- ★ 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。