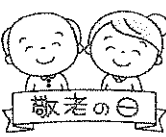


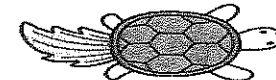


9月 献立表



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 冬瓜のあんかけ チョレギサラダ プリン エネルギー 563kcal	2 えびカレー コンソメスープ コーンサラダ 福神漬け いちごカステラ エネルギー 560kcal	3 ごはん コンソメスープ グリルチキン キャベツのソテー かぶの甘酢和え スイスロール エネルギー 572kcal	4 ごはん きのこ汁 ホキの甘酢あん 金平ごぼう 里芋のごま和え 黒糖まんじゅう エネルギー 576kcal	5 ごはん 中華スープ 豚肉のオムライス炒め えびつみれのスープ 煮 もやしと豆苗の和え物 アップルムース エネルギー 561kcal
7 ごはん さつま芋のミルク煮 ロールキャベツ ピーマンのソテー フルーツ せんべい エネルギー 588kcal	8 ごはん 味噌汁 サバの生姜煮 ちくわの炒め物 小松菜のお浸し パームクーヘン エネルギー 567kcal	9 ごはん コンソメスープ ポークチャップ かぶの洋風煮 ブロッコリーの和え 水ようかん エネルギー 566kcal	10 ごはん 味噌汁 アジの漬け焼き 車麩の煮物 胡瓜のなめ茸和え もみじ饅頭 エネルギー 561kcal	11 とうきび御飯 中華スープ かに玉 ミニ春巻き 青梗菜のナムル コーヒゼリー エネルギー 583kcal	12 ごはん 味噌汁 ホッケのレモン焼き 里芋の煮ころがし マカロニサラダ あんパン エネルギー 580kcal
14 ごはん すまし汁 サワラのもと焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し カステラ エネルギー 559kcal	15 敬老会 	16 敬老会 	17 ポークカレー コンソメスープ 春雨サラダ 福神漬け メロンゼリー エネルギー 583kcal	18 にゅうめん 焼き豆腐の煮物 胡瓜のもみ漬け フルーツ あんドーナツ エネルギー 575kcal	19 郷土料理 北海道 十勝豚丼 味噌汁 じゃがいも煮 白菜サラダ 黒糖ケーキ エネルギー 597kcal
21 ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼風煮 ブロッコリーのツナ炒め 大根なます 上用饅頭 エネルギー 569kcal	22 ごはん すまし汁 サワラの柚子香焼き うまい菜の煮浸し 卵豆腐 クリームパン エネルギー 560kcal	23 秋分の日 しめじ御飯 味噌汁 チキンカツ さつま揚げの煮物 インゲンのピーツ和え おはぎ エネルギー 580kcal	24 ごはん 味噌汁 干草焼卵 がんもの煮物 セロリのさっぱり和え ヨーグルト エネルギー 554kcal	25 ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ 南瓜の含め煮 春菊のみぞれ和え パインムース エネルギー 571kcal	26 ごはん すまし汁 白身魚フライ じゃがいも煮 コールスローサラダ 抹茶ゼリー エネルギー 552kcal
28 ふりかけ御飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き かぶの煮物 インゲンのごま和え ドームケーキ エネルギー 559kcal	29 ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋のみつ煮 小松菜のドレッシング和え 炭酸まんじゅう エネルギー 572kcal	30 わかめうどん かき揚げ 白菜の和え物 きんとき豆 ミルククリーム煎餅 エネルギー 571kcal	 		

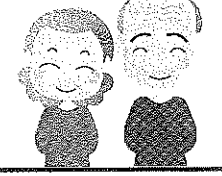
2026



活動予定



9月

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

<今月のかりんグループ活動>

☆カレンダー作り・敬老会

☆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。

★ 今月の郷土料理 ★ 北海道『十勝豚丼』

北海道の郷土料理、十勝帯広地方の豚丼は、
豚肉に甘辛い醤油タレをつけて焼いてのせた丼飯で、
昭和初期に帯広市の大众食堂で考案されました。

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