

# 精華町社会福祉協議会 デイサービス

(通常規模型・介護予防相当サービス)

＜11月の予定・お知らせ＞

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
スタッフ考案! わくわくゲームの日	レッドコード運動	えらべるレク			
おじゃみを投げて お手玉ゲーム (大型ゲーム)	ゲームで脳を活性化! 脳トレ・ゲーム	3種のレクからやりたいもの を選びます!			
10	11	12	13	14	15
おじゃみを投げて お手玉ゲーム (大型ゲーム)	ゲームで脳を活性化! 脳トレ・ゲーム	レッドコード運動			
17	18	19	20	21	22
秋の恒例みんなで楽しく運動を! 社協デイサービス運動会	運動会	運動会			
24	25	26	27	28	29
レッドコード運動	認知症予防ゲーム 3A(スリーアイ)ゲーム	来年に願いを込めて 干支創作			

当日の状況によってレクリエーションの内容が変更になる場合があります。



令和7年11月  
＜11月のイベント＞

## 【昼食】

- ・イベント食: 28日(金)  
“鮭とカブのシチュー”

## 【行事】

- ・社協デイサービス運動会 17日～22日
- ・いきいき運動 days  
1日、5・6日、14・15日、24・25日



## ＜日々の活動状況＞

### 芸術の秋を満喫♪

10月は唱歌サークル「歌・唱・うた」の皆さんをゲストに迎え季節の歌や童謡を楽しみました。  
みんなで声を出して歌い「芸術の秋」を満喫しました。これからもゲストを招いて楽しいイベントを開催予定です。



### 見学のお知らせ

11月17日(月)～22日(土)は運動会を開催予定です。  
ご家族の見学は自由ですので、この機会にぜひデイサービスで過ごされる様子をご覧いただき、一緒に運動会を楽しんでください。

# ○○ 11月ランチ献立表 ○○

~今月の行事食~  
11/28(金)「鮭とカブのシチュー」



					1(土)
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ツナマヨコーンの散らし寿司 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜のじゃこ和え 白花豆 	御飯 肉じゃが のりだし巻き玉子 うまい菜サラダ なめこおろし和え みそ汁	御飯 豚の梅生姜焼き ふっくら高野の合せ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 マスカットゼリー みそ汁	御飯 イワシ梅煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁	御飯 鶏肉とれんこんの味噌煮 マカロニソテー 大根の友禅和え みかん缶 みそ汁	ポークカレー 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ 
I糖質 - 541 kcal 炭水化物 101.1 g タバク 15.8 g かりゅ 613 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 3.7 g	I糖質 - 572 kcal 炭水化物 89.7 g タバク 17.3 g かりゅ 701 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.4 g	I糖質 - 526 kcal 炭水化物 80.9 g タバク 22.8 g かりゅ 594 mg 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.6 g	I糖質 - 498 kcal 炭水化物 85.8 g タバク 23.0 g かりゅ 483 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g	I糖質 - 543 kcal 炭水化物 94.1 g タバク 18.7 g かりゅ 441 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.7 g	I糖質 - 500 kcal 炭水化物 85.7 g タバク 13.0 g かりゅ 477 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.5 g
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
御飯 アカウオの香味ソース 麸と鶏肉のうま煮 いんげんと竹輪の和え物 ほうれん草の白和え みそ汁	牛丼 じゃが芋コロッケ 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え 	御飯 黄金ガレイのおろし煮 和風スパゲティ 茄子のしげ焼き ビーンズサラダ みそ汁	豚丼 じゃが芋のそぼろ煮 人参マリネ みそ汁	御飯 サバの味噌煮 キャベツとツナの炒め物 小松菜の柚子和え フルーツミックス みそ汁	御飯 グリルチキン 茄子と牛ひき肉のトマト煮 五目ひじき わかめの酢の物 みそ汁
I糖質 - 449 kcal 炭水化物 73.0 g タバク 21.8 g かりゅ 425 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.7 g	I糖質 - 628 kcal 炭水化物 88.7 g タバク 21.8 g かりゅ 572 mg 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	I糖質 - 514 kcal 炭水化物 82.5 g タバク 24.9 g かりゅ 549 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.3 g	I糖質 - 540 kcal 炭水化物 82.6 g タバク 17.9 g かりゅ 512 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g	I糖質 - 523 kcal 炭水化物 74.0 g タバク 18.6 g かりゅ 457 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	I糖質 - 535 kcal 炭水化物 72.8 g タバク 21.5 g かりゅ 507 mg 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
御飯 肉団子の胡麻豆乳煮 さつま芋のレモン煮 茄子のお浸し 大根の柚香漬け みそ汁 	ハヤシライス ほうれん草と人参の胡麻和え 白いんげん豆とツナのサラダ 	御飯 サバの甘酢あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 ひじきと牛蒡の金平 マカロニサラダ みそ汁	かに玉風あんかけ丼 南瓜シユーマイ 白菜と竹輪の和え物 大根とハムの中華ドレサラダ	御飯 白身魚のレモンペッパーソテー マカロニトマトソテー 蕗と油揚げの煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁	御飯 豚肉の中華風炒め じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え キャベツのレモン酢和え みそ汁
I糖質 - 483 kcal 炭水化物 92.3 g タバク 13.3 g かりゅ 635 mg 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.9 g	I糖質 - 498 kcal 炭水化物 81.5 g タバク 19.0 g かりゅ 372 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g	I糖質 - 630 kcal 炭水化物 96.0 g タバク 19.0 g かりゅ 635 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	I糖質 - 504 kcal 炭水化物 92.4 g タバク 15.0 g かりゅ 413 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 3.4 g	I糖質 - 479 kcal 炭水化物 79.2 g タバク 21.7 g かりゅ 422 mg 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.8 g	I糖質 - 513 kcal 炭水化物 79.9 g タバク 20.2 g かりゅ 724 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
御飯 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 のりだし巻き玉子 オクラのかか和え うずら豆 みそ汁 	御飯 カラフトマスのレモン蒸し キヤベツと焼豚のソテー ぜんまいと竹輪の炒り煮 白菜の柚子香和え みそ汁	デミかつ丼 さつま芋の彩り煮 プロッコリーとコーンのサラダ いんげんのピーナッツ和え 	御飯 アジの梅煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のおかか和え 昆布豆 みそ汁	御飯 鮭とカブのシチュー じゃが芋コロッケ やみつきピーマン カリフラワーと豆のマスタードサラダ	御飯 鶏肉の香味ソース 里芋の田舎煮 筍と蕗の炊き合せ 人参マリネ みそ汁
I糖質 - 610 kcal 炭水化物 108.1 g タバク 20.9 g かりゅ 544 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.7 g	I糖質 - 423 kcal 炭水化物 67.3 g タバク 22.0 g かりゅ 492 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.9 g	I糖質 - 651 kcal 炭水化物 109.7 g タバク 18.6 g かりゅ 585 mg 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g	I糖質 - 514 kcal 炭水化物 80.0 g タバク 29.4 g かりゅ 548 mg 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.0 g	I糖質 - 574 kcal 炭水化物 91.0 g タバク 15.0 g かりゅ 535 mg 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	I糖質 - 532 kcal 炭水化物 80.6 g タバク 19.3 g かりゅ 605 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g