

精華町社会福祉協議会 デイサービス



令和7年 **11月**
〈11月のイベント〉

(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
				レッドコード運動	
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 3種のレクからやりたいものを選びます！	
10	11	12	13	14	15
おじやみを投げて 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					
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-エー) ゲーム		来年に願いを込めて 千支創作	



【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。



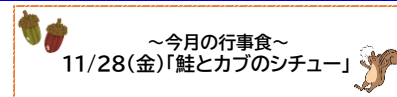
見学のお知らせ



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。

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。

〇〇 11 月 ランチ 献 立 表 〇〇



～今月の行事食～
11/28(金)「鮭とカブのシチュー」



11月					
1(土)					
赤飯 照焼きハンバーグ じゃが芋のうま煮 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁					
11月 576 kcal 炭水化物 91.6 g タバコ 18.1 g カリウム 621 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.6 g					
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 白大豆 	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	ボークカレー 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ
11月 541 kcal 炭水化物 101.1 g タバコ 15.8 g カリウム 613 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 3.7 g	11月 572 kcal 炭水化物 89.7 g タバコ 17.3 g カリウム 701 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.4 g	11月 526 kcal 炭水化物 80.9 g タバコ 22.8 g カリウム 594 mg 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.6 g	11月 498 kcal 炭水化物 85.8 g タバコ 23.0 g カリウム 483 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g	11月 543 kcal 炭水化物 94.1 g タバコ 18.7 g カリウム 441 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.7 g	11月 500 kcal 炭水化物 85.7 g タバコ 13.0 g カリウム 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 鮎と鶏肉のうま煮 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 じゃが芋コロクケ 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 茄子のしぎ焼き ピーンズサラダ 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
11月 449 kcal 炭水化物 73.0 g タバコ 21.8 g カリウム 425 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.7 g	11月 628 kcal 炭水化物 88.7 g タバコ 21.8 g カリウム 572 mg 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	11月 514 kcal 炭水化物 82.5 g タバコ 24.9 g カリウム 549 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.3 g	11月 540 kcal 炭水化物 82.6 g タバコ 17.9 g カリウム 512 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g	11月 523 kcal 炭水化物 74.0 g タバコ 18.6 g カリウム 457 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	11月 535 kcal 炭水化物 72.8 g タバコ 21.5 g カリウム 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 さつま芋のしモン煮 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 南瓜シューマイ 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 落と油揚げの煮物 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
11月 483 kcal 炭水化物 92.3 g タバコ 13.3 g カリウム 635 mg 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.9 g	11月 498 kcal 炭水化物 81.5 g タバコ 19.0 g カリウム 372 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g	11月 630 kcal 炭水化物 96.0 g タバコ 19.0 g カリウム 635 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	11月 504 kcal 炭水化物 92.4 g タバコ 15.0 g カリウム 413 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 3.4 g	11月 479 kcal 炭水化物 79.2 g タバコ 21.7 g カリウム 422 mg 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.8 g	11月 513 kcal 炭水化物 79.9 g タバコ 20.2 g カリウム 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 オクラのおかか和え うずら豆 みそ汁 	御飯 カラフトマスのレモン蒸し キャ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 ブ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 じゃが芋コロクケ 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 筍と落の炊き合せ 人参マリネ みそ汁
11月 610 kcal 炭水化物 108.1 g タバコ 20.9 g カリウム 544 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.7 g	11月 423 kcal 炭水化物 67.3 g タバコ 22.0 g カリウム 492 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.9 g	11月 651 kcal 炭水化物 109.7 g タバコ 18.6 g カリウム 585 mg 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g	11月 514 kcal 炭水化物 80.0 g タバコ 29.4 g カリウム 548 mg 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.0 g	11月 574 kcal 炭水化物 91.0 g タバコ 15.0 g カリウム 535 mg 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	11月 532 kcal 炭水化物 80.6 g タバコ 19.3 g カリウム 605 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g