

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)

＜12月の予定・お知らせ＞

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
来年に願いを込めて 千支創作 (壁画作り) 			小学生 交流	三味線バンド 演奏会	千支創作
8	9	10	11	12	13
スタッフ考案！ わくわくゲームの日		大型ゲーム 囲碁ボール		えらべるレク 3種のレクからやりたいもの を選びます！	
15	16	17	18	19	20
えらべる レク	今年もサンタがやって来る！ 社協デイサービス クリスマス会 				
22	23	24	25	26	27
クリスマ ス会	ゲームで脳を活性化！ 脳トレ・ゲーム		みんなで歌おう カラオケの日 		
29	30	31			
年末休業			今年も精華町社協デイサービスをご利用 いただきありがとうございました。		

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。ご容赦ください。

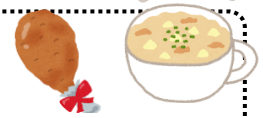


令和7年12月
＜12月のイベント＞

【屋 食】

・イベント食：25日（木）

“鶏の唐揚げ、ラムチャウダー”



【行 事】

・クリスマス会 16日～22日

・小学生交流会 4日

・三味線バンド 5日



＜日々の活動状況＞

秋の‘運動会’がんばりました！

11月17日～22日に運動会を開催しました。今年はパン食い競争ではなく「お菓子食い競争」を行い、お菓子を目ざして歩きました。恒例の「玉入れ」は大盛り上がり！紅組、白組対抗の応援合戦にも力がこもりました。



12月はクリスマス会を予定しています。サンタクロースからのプレゼント、お楽しみに。



イベントのお知らせ

9月に大好評だった「三味線バンド花」さんによる演奏会を予定しています。迫力のある生演奏を楽しんでください。また、4日は山田荘小学校の児童が交流に来てくれます。当日は自分たちで考えた出し物を披露してくれます♪



〇〇12月ランチ献立表〇〇



～今月の行事食～

12/25(木)クリスマス



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
赤飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 海老焼売 春菊のナムル 杏仁豆腐 みそ汁 	御飯 シルバーの蒲焼き おでん風煮 菜の花のおかか和え ポテトサラダ みそ汁 	御飯 回鍋肉 大豆とベーコンのケチャップ炒め 茄子のおろし煮 胡瓜の酢の物 みそ汁 	散らし寿司 麩と鶏肉のうま煮 うぐいす豆 みそ汁 	御飯 イワシハンバーグ 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ みそ汁 	牛丼 ジャーマンポテト 青菜と具柱の塩炒め ごぼうサラダ 
I・糖質 - 619 kcal 炭水化物 93.7 g タンパク 26.5 g 脂質 696 mg 食塩相当量 4.9 g	I・糖質 - 474 kcal 炭水化物 73.1 g タンパク 23.4 g 脂質 546 mg 食塩相当量 2.7 g	I・糖質 - 547 kcal 炭水化物 80.7 g タンパク 22.1 g 脂質 622 mg 食塩相当量 3.3 g	I・糖質 - 523 kcal 炭水化物 105.8 g タンパク 15.7 g 脂質 282 mg 食塩相当量 4.3 g	I・糖質 - 509 kcal 炭水化物 88.2 g タンパク 14.5 g 脂質 650 mg 食塩相当量 2.9 g	I・糖質 - 564 kcal 炭水化物 84.4 g タンパク 21.3 g 脂質 711 mg 食塩相当量 2.4 g
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
御飯 豚肉の香味ソース 南瓜コロッケ ほうれん草の三色和え なめこの白和え みそ汁 	スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ つば漬け りんごシロップ漬け 	青じそご飯 ハムカツ じゃが芋のうま煮 れんこんの金平 わかめとえびのサラダ みそ汁 	御飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え 抹茶パバロア みそ汁 	中華風鶏そぼろ丼 水餃子 二色和え みそ汁 	御飯 牛とし煮 卵の花 チンゲン菜のじゃこ和え 長芋の梅肉かけ みそ汁 
I・糖質 - 554 kcal 炭水化物 79.8 g タンパク 21.4 g 脂質 499 mg 食塩相当量 2.8 g	I・糖質 - 506 kcal 炭水化物 90.7 g タンパク 12.2 g 脂質 431 mg 食塩相当量 2.3 g	I・糖質 - 567 kcal 炭水化物 92.7 g タンパク 16.6 g 脂質 415 mg 食塩相当量 3.2 g	I・糖質 - 440 kcal 炭水化物 77.8 g タンパク 19.1 g 脂質 478 mg 食塩相当量 2.7 g	I・糖質 - 504 kcal 炭水化物 76.7 g タンパク 20.5 g 脂質 381 mg 食塩相当量 3.0 g	I・糖質 - 587 kcal 炭水化物 85.5 g タンパク 19.6 g 脂質 549 mg 食塩相当量 3.7 g
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
豚丼 焼売 春菊のナムル 牛蒡の辛子マヨ和え 	御飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 人参マリネ みそ汁 	御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 	御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え 	御飯 ブリの利休焼き 五目炒り玉子 キャベツとさつま揚げの煮浸し 杏仁豆腐 みそ汁 	御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 
I・糖質 - 646 kcal 炭水化物 86.4 g タンパク 24.7 g 脂質 546 mg 食塩相当量 2.6 g	I・糖質 - 489 kcal 炭水化物 73.2 g タンパク 21.8 g 脂質 710 mg 食塩相当量 2.8 g	I・糖質 - 556 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 14.7 g 脂質 251 mg 食塩相当量 3.5 g	I・糖質 - 490 kcal 炭水化物 84.6 g タンパク 12.8 g 脂質 561 mg 食塩相当量 2.3 g	I・糖質 - 560 kcal 炭水化物 74.4 g タンパク 23.6 g 脂質 495 mg 食塩相当量 2.8 g	I・糖質 - 577 kcal 炭水化物 95.1 g タンパク 18.0 g 脂質 520 mg 食塩相当量 2.5 g
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
御飯 水餃子鍋 木の葉南瓜 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え 	御飯 サバの西京焼き ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁 	ビーフカレー ビーンズサラダ 福神漬 フルーツミックス 	御飯 鶏の唐揚げ クラムチャウダー いんげんのピーナッツ和え ズッキーニのレモン風味サラダ 	御飯 アカウオのおろし煮 さつま芋とレーズンの煮物 菜の花の辛子和え ブロッコリーサラダ みそ汁 	御飯 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 
I・糖質 - 484 kcal 炭水化物 84.9 g タンパク 14.9 g 脂質 643 mg 食塩相当量 3.1 g	I・糖質 - 588 kcal 炭水化物 73.6 g タンパク 22.3 g 脂質 471 mg 食塩相当量 2.9 g	I・糖質 - 537 kcal 炭水化物 88.5 g タンパク 15.1 g 脂質 436 mg 食塩相当量 2.4 g	I・糖質 - 741 kcal 炭水化物 89.7 g タンパク 30.0 g 脂質 573 mg 食塩相当量 3.0 g	I・糖質 - 473 kcal 炭水化物 88.3 g タンパク 20.2 g 脂質 624 mg 食塩相当量 2.9 g	I・糖質 - 550 kcal 炭水化物 87.4 g タンパク 16.3 g 脂質 513 mg 食塩相当量 2.8 g

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。