

# 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)  
＜1月の予定・お知らせ＞

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
新年 明けまして おめでとうございます。			年始休業		
5	6	7	8	9	10
ゲームで脳を活性化！ 脳トレ・ゲーム	ゲームで初笑い？ お正月ゲーム			脳トレ・ ゲーム	高校生によ る吹奏楽
12	13	14	15	16	17
お正月ゲーム		脳トレ・ ゲーム	レッドコード運動		
19	20	21	22	23	24
 社協デイサービス お正月会		みんなで歌おう カラオケの日			
26	27	28	29	30	31
レッドコード運動			えらべる レク	日本舞踊 	えらべる レク

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。



2026 令和8年1月  
＜1月のイベント＞



【屋 食】 新メニュー：

- ・14日 “かぶとソーセージのコンソメ煮”
- ・30日 “黄金ガレイの梅煮”

【行 事】

- ・お正月会 19日～21日
- ・高校生による吹奏楽 10日
- ・日本舞踊鑑賞 30日



## ＜日々の活動状況＞ 新たな年がはじまりました

昨年は夏祭りや運動会、クリスマス会などの恒例行事に加え、歌や楽器のグループをゲストに迎え演奏会などのイベントを行いました。町内小学校の児童との交流会ではみなさん「可愛いわね」と喜ばれていました。

1月は関西文化芸術高等学校の学生さんによる吹奏楽や、日本舞踊グループによる舞踊鑑賞会を予定しています。今年もデイでの1日が楽しい時間になるイベントを行っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



# 〇〇1月ランチ献立表〇〇

～今月の行事食～  
1/7(水) 七草粥



1月			1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
<b>御飯</b> 海鮮八宝菜 里芋と蓮根のおかか煮 チンゲン菜のじゃこ和え 白花豆 みそ汁 	<b>かに玉風あんかけ丼</b> ふっくら高野の合せ煮 金平ごぼう マスカットゼリー 	<b>御飯</b> 肉じゃが のりだし巻き玉子 やみつきピーマン キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え みそ汁 	<b>豚丼</b> じゃが芋のそぼろ煮 人参マリネ みそ汁 	<b>御飯</b> 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 	<b>御飯</b> 鶏肉の旨辛煮 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&Fキ- 511 kcal 炭水化物 94.0 g タバク 21.7 g カリウム 757 mg 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.4 g	I&Fキ- 513 kcal 炭水化物 94.5 g タバク 16.4 g カリウム 379 mg 脂質 8.3 g 食塩相当量 3.0 g	I&Fキ- 571 kcal 炭水化物 86.7 g タバク 17.4 g カリウム 558 mg 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.4 g	I&Fキ- 540 kcal 炭水化物 82.6 g タバク 17.9 g カリウム 512 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g	I&Fキ- 523 kcal 炭水化物 74.0 g タバク 18.6 g カリウム 457 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	I&Fキ- 542 kcal 炭水化物 77.6 g タバク 22.5 g カリウム 580 mg 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.3 g
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
<b>御飯</b> えびカツ ハムと玉ねぎの玉子とじ 茄子のお浸し 大根の柚香漬け みそ汁 	<b>ハヤシライス</b> 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 	<b>御飯</b> サバの甘酢あんかけ 里芋と蓮根のおかか煮 かぶとソーセージのコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁 	<b>牛丼</b> 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 	<b>御飯</b> スケトウダラの照焼き 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 	<b>御飯</b> 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&Fキ- 487 kcal 炭水化物 82.0 g タバク 16.0 g カリウム 284 mg 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.8 g	I&Fキ- 498 kcal 炭水化物 81.5 g タバク 19.0 g カリウム 372 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g	I&Fキ- 588 kcal 炭水化物 82.5 g タバク 19.8 g カリウム 548 mg 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.4 g	I&Fキ- 555 kcal 炭水化物 84.0 g タバク 22.6 g カリウム 620 mg 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g	I&Fキ- 473 kcal 炭水化物 82.5 g タバク 22.2 g カリウム 448 mg 脂質 7.3 g 食塩相当量 3.0 g	I&Fキ- 513 kcal 炭水化物 79.9 g タバク 20.2 g カリウム 724 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
<b>御飯</b> 鶏肉と根菜の旨辛生姜煮 のりだし巻き玉子 オクラのおかか和え うずら豆 みそ汁 	<b>御飯</b> カラフトマスのレモン蒸し キャベツと焼豚のソーテー ぜんまいと竹輪の炒り煮 白菜の柚子香和え みそ汁 	<b>中華丼</b> 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 	<b>御飯</b> イワシハンバーグ ふっくら高野の合せ煮 春菊のおかか和え 昆布豆 みそ汁 	<b>シーフードカレー</b> じゃが芋コロッケ オニオンサラダ 	<b>御飯</b> 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 
I&Fキ- 610 kcal 炭水化物 108.1 g タバク 20.9 g カリウム 544 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.7 g	I&Fキ- 423 kcal 炭水化物 67.3 g タバク 22.0 g カリウム 492 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.9 g	I&Fキ- 528 kcal 炭水化物 87.6 g タバク 16.8 g カリウム 666 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g	I&Fキ- 565 kcal 炭水化物 86.6 g タバク 22.9 g カリウム 491 mg 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g	I&Fキ- 557 kcal 炭水化物 90.6 g タバク 19.2 g カリウム 393 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.7 g	I&Fキ- 532 kcal 炭水化物 80.6 g タバク 19.3 g カリウム 605 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
<b>御飯</b> 豚肉と野菜の黒酢あん 海老焼売 春菊のナムル 杏仁豆腐 みそ汁 	<b>御飯</b> 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 	<b>御飯</b> 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 	<b>散らし寿司</b> 鮓と鶏肉のうま煮 うぐいす豆 みそ汁 	<b>御飯</b> 黄金ガレイの梅煮 南瓜シューマイ チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ みそ汁 	<b>かに玉風あんかけ丼</b> ジャーマンポテト 青菜と貝柱の塩炒め ごぼうサラダ 
I&Fキ- 587 kcal 炭水化物 99.2 g タバク 18.2 g カリウム 468 mg 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.9 g	I&Fキ- 474 kcal 炭水化物 73.1 g タバク 23.4 g カリウム 546 mg 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.7 g	I&Fキ- 547 kcal 炭水化物 80.7 g タバク 22.1 g カリウム 622 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	I&Fキ- 523 kcal 炭水化物 105.8 g タバク 15.7 g カリウム 282 mg 脂質 4.2 g 食塩相当量 4.3 g	I&Fキ- 466 kcal 炭水化物 77.1 g タバク 22.4 g カリウム 562 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.9 g	I&Fキ- 513 kcal 炭水化物 92.8 g タバク 13.7 g カリウム 504 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.0 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。