



# 厨房物語

これから長い冬、降り積もる雪、寒くて外出するのもおっくう・・・猫も私もコタツで丸くなるう～♪♪いやいや(▽▽)！体を動かす機会が減ると血行が悪くなりますからね。皆さんも適度な運動で血行改善を心掛けましょう。外出するのがおっくうでもニューライフ芙蓉には来てくれるかな？返事は「もちろんさ↑↑↑」を期待して。あと、うがいや手洗いもしっかりしましょうね(\*^-^\*)☆彡

## 平成30年 12月 通所リハビリテーション 予定献立

日	曜	行事	予定献立	おやつ
1	土		さっぱり蒸し鶏・セロリとエビのソテー・ポテトサラダ・正油昆布	チョコムース
2	日		お休み	
3	月		きすの南蛮漬け・きゃべつの油炒め・もずく酢・スパゲティサラダ	スズロ-ル (炭火焼)
4	火		カレーうどん・白菜のゆかり和え・ヨーグルト・みかんジュース	きんつば
5	水		牛肉コロッケとカニクリームコロッケ・ふきの挽肉炒め 切り干し大根の和かつお和え・ごま昆布	クリームフッセ
6	木	選択食	A: 豚丼・白かぶの卵炒め・水菜とはんぺんのサラダ・りんごジュース B: パンの盛り合わせ・クリームサンド・水菜とはんぺんのサラダ・リンゴジュース	杏仁豆腐
7	金		鯖の味噌煮・ぜんまいの油炒め・裏ごしさつま芋風 モロヘイヤのなめこ和え	一口まんじゅう
8	土		豚肉の野菜炒め・かぼちゃのあんかけ・ところ天の和え物 ほうれん草のナムル	レアストロベリー
9	日		お休み	
10	月		豚汁・冬瓜の油炒め・菜の花の辛子和え・のり佃煮	フルーチェ (バナナ)
11	火		カレーライス (鶏肉)・セロリのサラダ・黄桃缶・牛乳	おせんべい盛り合わせ
12	水		焼魚 (カラスガレイ味噌漬)・かぶのかに風味あん・鶏ささみサラダ きゃべつのなめ茸和え	いちごショートケーキ
13	木		エビフライのマヨ卵ソース・セロリとウインナーのソテー 生野菜サラダ・しばわかめ	ゆめヨーグルト
14	金	クリスマス会	ケチャップライス・コンソメスープ・ミートローフ マカロニグラタン・フルーツポンチ	フッシュド/エル
15	土		鶏肉の塩麹焼き・長芋の揚げ煮・小松菜の味噌マヨ和え・いそっこ	レアチーズケーキ
16	日		お休み	
17	月		白身魚の酢豚風・煮豆・ほうれん草とたくあんの和え物・ヨーグルト	米粉ドッグ (チョコ)
18	火	食命人レシピ	鮭の白煮・鶏肉とごぼうの津軽揚げ・もやしとホタテの中華サラダ ヤクルト	フルーチェ (ミックスベリー)
19	水		キーマカレー・きゃべつのサラダ・白桃缶・牛乳	ペアシュークリーム
20	木		鯖の塩焼き・人参しりしり・中華くらげの和え物・マカロニサラダ	小倉抹茶
21	金		カキフライタルタルソース・小松菜の煮浸し・長芋の柚子胡椒風味 ジョア (オレンジ)	和菓子 冬柚香
22	土		焼魚 (ほっけみりん漬)・細竹の油炒め・山東菜の塩昆布和え パイン缶	黒ゴマのケーキ
23	日	天皇誕生日	お休み	
24	月	振替休日	はんぺんチーズフライ・ふろふき大根・人参と玉葱のサラダ・しそ昆布	バナナケーキ
25	火		ブルギ風 (豚肉)・大根の子和え・小松菜の味よし和え・野菜ジュース	和菓子 クリスマスケーキ
26	水		トラウトサーモン塩焼き・温泉卵あんかけ・モロヘイヤのなめ茸和え みかん缶	お好みおやつ (選択)
27	木		とんかつ・ちんげん菜の煮浸し・塩だし豆腐・ヤクルト	スズロ-ル (バニラ)
28	金		たらこのじゃっば汁風・かぼちゃのいとこ煮・白菜のナムル・洋梨缶	牛乳かん
29	土		さわらのピリ辛はちみつ味噌焼き・山くらげの煮物 ほうれん草の辛子和え・さつまいもサラダ	抹茶とココアのクレープ
30	日		お休み	
31	月		お休み	

普段は全ての日にみそ汁と漬物がついています。止むを得ず変更する場合がありますがご了承下さい。

今年1年ありがとうございました。来年もニューライフ芙蓉をよろしくお願い致します。

