

12月 通所だより

早いもので、今年も残りわずかとなりました。

今年一年はどんな年でしたか？ 来年も皆様にとって、よりよい一年になりますように…。

※インフルエンザをはじめとした感染症予防のため、ご自宅で朝の体温を測定していただき、連絡帳への記入をお願いしております。
利用者さんの健康管理のため、ご協力をお願いいたします。

12月の行事予定

- 2日(土) 通所開所日
- 4日(月) 施設内散髪(ラッキー大喜)
- 6日(水) もちつき大会
- 9日(土) 通所開所日・3B体操
- 11日(月) 手作りおやつ♪
- 13日(水) 施設内散髪(美容室こころ)
- 16日(土) 通所開所日
- 18日(月) ケーキの日♪
- 20日(水) お楽しみ給食☆
- 22日(金) 手作りおやつ♪
- 23日(土) 通所開所日
- 25日(月) 忘年会・クリスマス会☆
- 27日(水) 3B体操
- 30日(土) 通所開所日

お正月太りを防ぐためには？

- 1、暴飲暴食をしない
年末年始は家でゆっくりとすることが多く、消費エネルギーが少なめですので食べ過ぎないようにしようとする気持ちを持つことが大切です。
- 2、同じ種類の食べ物に偏らない
栄養素の偏りをなくし、様々な料理を取り入れることで多くの栄養素が摂取できるようになります。一つの料理を食べるのではなく、色々な種類の料理を少しずつ食べるようにしましょう。
- 3、だらだらと食事をしない

毎日の生活リズムを整えるためには毎日大体同じくらいの時間に食事をするのがとても重要です。朝昼夕の食事に衛え、間食の回数が増えてしまわないように注意しましょう。



～12月予定献立表～

平成29年12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | ご飯 鮭チーズ [®] 照焼 筑前煮 みそ汁 フルーツ クッキー | ご飯 鶏の唐揚げ ゴボウサラダ [®] 野菜スープ ムース | ご飯 白身フライ 里芋の田楽 澄まし汁 ヨーグルト |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ご飯 豚肉生姜焼 和え物 みそ汁 フルーツ | ご飯 豚骨ラーメン 大根サラダ 苺プリン | ご飯 ブリのゲリル 切干煮付け トモロシスープ フルーツ | ご飯 鶏の照焼 ひじき煮付け みそ汁 杏仁豆腐 | ご飯 魚のムニエル 五目ビーフン 中華スープ フルーツ | ご飯 鶏マスタード [®] 焼 春雨和え物 みそ汁 フルーツ | ご飯 アジフライ 当座煮 白菜スープ プリン |
| せんべい | ホームパイ | ピーチサンド [®] | クッキー | ミニたい焼き | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ご飯 鮭ミソバター焼 ホタテ甘煮 澄まし汁 フルーツ | ご飯 焼き肉 ゴボウサラダ [®] みそ汁 苺ムース | ご飯・汁物 セレクトメニュー ・ハンバーグ ・白身フライ 胡麻和え フルーツ | 炊込みご飯 豚汁 魚の塩焼き お浸し 黒ごまプリン | ご飯 鶏のチーズ [®] 焼 洋風サラダ コンスープ [®] フルーツ | ご飯 コロケ 切干和え物 みそ汁 フルーツ | ご飯 スパイシーチキン 和え物 みそ汁 南瓜プリン ゆらり喫茶 |
| 手作りおやつ スイートポテト | Fe ワッフル | せんべい | クッキー | せんべい | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ご飯 酢豚 お浸し 中華スープ フルーツ | ご飯 魚がーリック焼 棒棒鶏サラダ [®] みそ汁 黒ごまプリン | ☆☆☆☆☆ お楽しみ 給食 セレクトメニュー ☆☆☆☆☆ | 炊込みご飯 鯖のムニエル 当座煮 あおさ汁 林檎ゼリー | ご飯 鶏バジル焼 南瓜含め煮 みそ汁 フルーツ | ご飯 麻婆豆腐 ミニ春巻き みそ汁 フルーツ | チキンライス フライドチキン 洋風サラダ コンスープ [®] 苺ゼリー |
| ケーキ | クッキー | せんべい | ピーチサンド [®] | 手作りおやつ 林檎ケーキ | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ♪♪♪♪♪ クリスマス & 忘年会 ♪♪♪♪♪ | ご飯 チキン南蛮 おかか和え 澄まし汁 フルーツ ホームパイ | ご飯 鯖の竜田揚 高野豆腐煮 みそ汁 フルーツ ミニたい焼き | ご飯 和風ハンバーグ [®] 中華ナムル 豆腐スープ コーヒゼリー せんべい | 玄米ご飯 とんかつ わかめ酢物 みそ汁 フルーツ クッキー | 赤飯 さば照焼き ポテトサラダ [®] 澄まし汁 フルーツ | ご飯 すき焼き ツナ和え物 みそ汁 ゼリー |