

すずらん

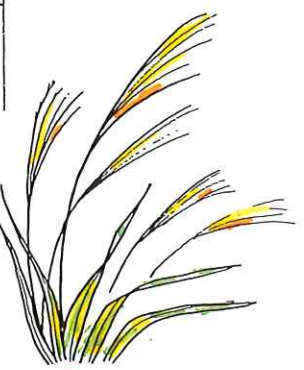
Return of Happiness

「モチベーション」
介護生活が始まって二ヶ月。食事、排せ、清潔を中心にお天気をしながら大洗濯。派手な洗濯機を回しているのか、ゆみがか強く、ぬれタオルで背中をふいてというところが多く、一日20本のタオルを干すことも。くたびれて寝入ったある日、いつもとちがうバケツにタオルが入っていた。あれ、まあかえりかたかなと思っただけ、2、3日経った。「あっ、これは自分でしたんだ。ねんごい私を起すさすい」と気づいたとき、またがんばれそうと思っただけ。

2024 10月の献立表

日	月	火	水	木	金	土	
		赤飯 白身魚の甘酢あん 生揚げの煮物 春雨サラダ なすとピーマンのみそ炒め 536kcal	鶏のごまだれ煮 2 野菜入り卵焼き 三色なます 553kcal	焼き魚 3 大根おろし 南瓜の煮物 スパゲティマトリテー 518kcal	ハッシュドビーフ 4 スペイン風オムレツ 煮物 527kcal	魚の南蛮酢 5 筑前煮 豆腐と野菜のサラダ 508kcal	
	6 お休み	煮魚 7 かき揚げ 卵の花 中華春雨サラダ 522kcal	照焼きハンバーグ 8 切りこぶの煮物 ナムル 538kcal	魚の西京焼き 9 野菜のスープ煮 れんごんの炒め煮 いんげんのごまみそ和え 505kcal	つくね 10 じゃが芋と車心の煮物 ひじきサラダ こんにゃくのピリ辛炒め 548kcal	魚の塩焼 11 切干大根の煮物 なすのみそ炒め 卵豆腐のあんかけ 509kcal	青椒肉絲 12 竹輪の煮物 たまごサラダ 546kcal
	13 お休み	チキンカレー 14 れんごん麻婆 豆腐と野菜のサラダ 福神漬・らっきょ 581kcal	五目ごはん 15 魚の照焼 煮物 ポテトサラダ 青菜のお浸し 525kcal	豚の角煮 16 ビーフン炒め 酢の物 734kcal	魚のマヨネーズ焼 17 マカロニのトマト炒め 油揚げの卵とじ 温野菜 532kcal	鶏のから揚げ 18 白和え なすの甘酢炒め 576kcal	焼魚(みりん干し) 19 信濃田巻 チヂミ 野菜サラダ 529kcal
	20 お休み	ワカサギの南蛮漬 21 野菜サラダ 切りこぶの煮物 コーヒーゼリー 524kcal	肉のみそ焼 22 青梗菜のクリーム煮 酢の物 お浸し 523kcal	魚の蒸し焼き 23 ピクルス 焼きそば れんごんの炒め煮 527kcal	酢豚 24 春雨の炒め煮 田楽 591kcal	焼き魚 25 キッシュ 煮物 きのこの辛子酢じょう油和 535kcal	タンドリチキン 26 コーンサラダ 中華風炒め物 なます 520kcal
	27 お休み	焼き肉 28 白滝のたらこあえ 煮物 トマトとオクラのむぎく酢 616kcal	魚の甘酢あんかけ 29 ブロッコリーのピーナツ煮 マカロニサラダ 酢の物 572kcal	ミートローフ 30 切りこぶの煮物 れんごんのサラダ お浸し(1松菜) 507kcal	魚の天ぷら 31 (天つゆ) おでん風煮物 白和え 547kcal	<p>(配食に関してのお問い合わせ)</p> <p>TEL 042-571-5804 (受付時間 9:00~18:00)</p> <p>FAX 042-571-5830 (祝・日曜はお休み)</p>	

ナナハンのバイクが走る柿の里
(祐東坊美子)



すずらんの配食は手渡し基本です。
ご不在の場合、持ち帰り安否確認のあと再度お届けいたしております。
昼食 11:00~13:00頃 夕食 16:00~18:00頃

配食中止のご連絡は 配達日の前日午前10時までに お願いいたします。(前日が祝・日など休日の場合、その前日) その時刻を過ぎた場合は、利用者負担が生じてまいりますのでご注意ください。

食材仕入れの都合などにより、献立の変更がございます