10月 清地クリニック通所リハビリセンター献立表

月	火	水	木	金	土
			1　日 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 白菜の中華マリネ シエルマカロニのペペロン風 茄子とオクラのトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え 御飯 味噌汁 エネルギー422kcal 塩分2.0g	2　日 エビ入りカツ 大根さくら漬け 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆茄子ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁 エネルギー470kcal 塩分2.5g	3　日 サワラの煮付け 人参ナムル 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め 蒟蒻の中華和え 御飯 味噌汁 エネルギー496kcal 塩分2.2g
5　日 豚肉と彩り野菜の柚子風味 ブロッコリーと人参のソテー 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え 御飯 味噌汁 エネルギー415kcal 塩分1.7g	6　日 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 白菜のレモン酢和え ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め 御飯 味噌汁 エネルギー444kcal 塩分1.5g	7　日 白菜と豚肉のうま煮 茹でブロッコリー にんにくの芽とこんにゃくの味噌炒め ポトフ風 マカロニサラダ 御飯 味噌汁 エネルギー443kcal 塩分1.8g	8　日 ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え 里芋のそぼろあんかけ あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え 御飯 味噌汁 エネルギー498kcal 塩分2.9g	9　日 豚すき もやしのナムル 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子とじ 御飯 味噌汁 エネルギー451kcal 塩分1.7g	10　日 豚肉のマヨネーズ風炒め きのこのバター炒め キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 ワカメと水くわいの酢の物 御飯 味噌汁 エネルギー482kcal 塩分1.9g
12　日 豚肉とエリンギのバター醤油 切り干し大根 四色なます 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め 御飯 味噌汁 エネルギー453kcal 塩分2.0g	13　日 ホッケの照り焼き 春菊のおかか和え バンバンジーサラダ さつま芋の肉じゃが風 牛蒡と蓮根の甘酢和え 御飯 味噌汁 エネルギー438kcal 塩分1.3g	14　日 焼肉 うぐいす豆 ハムとキャベツのマリネ 鶏と大根の味噌煮 きんぴらごぼう 御飯 味噌汁 エネルギー468kcal 塩分1.8g	15　日 ニシンの塩焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 エネルギー484kcal 塩分1.9g	16　日 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ほうれん草のベーコン和え ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え 御飯 味噌汁 エネルギー473kcal 塩分2.0g	17　日 とんかつ 梅春雨 エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物 御飯 味噌汁 エネルギー480kcal 塩分1.6g
19　日 赤魚の味噌煮 白菜の煮浸し かぼちゃのそぼろ煮 筍と玉子の中華炒め すき昆布煮 御飯 味噌汁 エネルギー440kcal 塩分2.1g	20　日 かに玉あんかけ ゼンマイと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲッティサラダ 御飯 味噌汁 エネルギー476kcal 塩分2.1g	21　日 マスタードマヨチキン 野菜のトマト炒め 小松菜の錦和え アサリと玉葱のニンニク醤油 りんごのコンポート 御飯 味噌汁 エネルギー477kcal 塩分1.8g	22　日 牛肉ときのこの柚子風味炒め ピースソテー カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり 御飯 味噌汁 エネルギー509kcal 塩分1.9g	23　日 豚肉とピーマンのペッパー炒め 蒟蒻と蕗のきゃら煮 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮 御飯 味噌汁 エネルギー473kcal 塩分1.9g	24　日 豚キムチ鍋風 オクラのおかか和え 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー 御飯 味噌汁 エネルギー440kcal 塩分1.7g
26　日 豚肉と玉葱のバターポン酢炒め コンニャクきんぴら 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 里芋とチャーシューの塩ネギ煮 御飯 味噌汁 エネルギー446kcal 塩分1.8g	27　日 ジャージャー豆腐 バターコーン チンゲン菜の胡麻和え イカ入りつみれの炊き合わせ 梅ごぼう 御飯 味噌汁 エネルギー409kcal 塩分1.6g	28　日 えびボールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し 春雨の酢の物 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え 御飯 味噌汁 エネルギー481kcal 塩分2.3g	29　日 チキンステーキ 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け 御飯 味噌汁 エネルギー442kcal 塩分1.9g	30　日 ツナオムレツ コーンと榎のタラマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 紅白野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁 エネルギー477kcal 塩分2.0g	31　日 鶏肉の山賊焼き インゲンソテー じゃがバター あさりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ 御飯 味噌汁 エネルギー462kcal 塩分1.9g

10月 October 清地クリニック通所リハビリセンター予定表



月	火	水	木	金	土
			1 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★昭和クイズ	2 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 みんなで懐メロ♪	3 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★〇×ゲーム
5 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★昭和クイズ	6 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 みんなで懐メロ♪	7 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ラジオ体操 ◇移動スーパー◇理美容アイワ	8 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 「感染予防について」	9 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★間違い探し	10 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボール送り
12 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボール送り 	13 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボランティア「おたまじゃくし」	14 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★昭和クイズ ◇移動スーパー	15 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 みんなで懐メロ♪	16 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★〇×ゲーム	17 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 「感染予防について」
19 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 「感染予防について」	20 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボール送り	21 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★間違い探し ◇移動スーパー	22 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ラジオ体操	23 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボランティア「大宮恵一座」	24 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★間違い探し
26 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★間違い探し	27 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★昭和クイズ	28 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★〇×ゲーム ◇移動スーパー	29 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボール送り	30 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ラジオ体操 ◇理美容クロスオーバー	31 日 AM:口腔体操 PM:レク体操 みんなで懐メロ♪



◇ 理美容サービス アイワは10月7日(水)です。

◇ 理美容サービス クロスオーバーは10月30日(金)です。

◇ 10月26日から10月31日で10月生まれのお誕生日会を行います。

※予定は変更になる場合があります。ご了承ください。



◆午前体操
◇「脳トレ体操に挑戦します！」ますみのやってみます④
◇「言語聴覚士による口腔体操とリハ体操」ごぼう先生

◆午後体操“歌いながら体操しましょう♪”
◇「上を向いて歩こう」
◇デイサービスで流すだけ