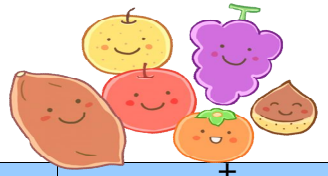


清地クリニック通所リハビリセンター献立表



月	火	水	木	金	土
2　日	3　日	4　日	5　日	6　日	7　日
煮込みハンバーグ もやしナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら かぼちゃサラダ 御飯 味噌汁 エネルギー499kcal 塩分2.5g	鶏肉のチリソース炒め ツナマカロニサラダ 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮 御飯 味噌汁 エネルギー440kcal 塩分1.6g	豚肉の塩麹焼き コーンとインゲンの塩バター 大豆サラダ 和風カレー 梅酢和え 御飯 味噌汁 エネルギー473kcal 塩分2.2g	鶏肉と筍のバター醤油焼き 切昆布とさつま揚げの煮物 青菜のナムル 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ 御飯 味噌汁 エネルギー468kcal 塩分1.9g	サバのハニーマスタードカツ キャベツのおかか和え 麩と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え 御飯 味噌汁 エネルギー498kcal 塩分1.6g	豚肉と茄子の味噌炒め 茹でインゲン ほうれん草とエリンギのニンニク和え 親子煮 大根の利休和え 御飯 味噌汁 エネルギー448kcal 塩分1.9g
9　日	10　日	11　日	12　日	13　日	14　日
豚肉の甘辛炒め 大根さくら漬け 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目餡かけ わかめのたらこ和え 御飯 味噌汁 エネルギー452kcal 塩分2.5g	酢豚 大根サラダ 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め 御飯 味噌汁 エネルギー485kcal 塩分1.8g	エビと白菜のクリーム煮 ツナとキャベツの炒めもの カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカポナータ風 ふろふき大根 御飯 味噌汁 エネルギー391kcal 塩分1.9g	ホイコーロー すき昆布煮 わかめとカニカマの酢の物 あさりと玉ねぎの酒蒸し 牛蒡とベーコンのソテー 御飯 味噌汁 エネルギー461kcal 塩分2.4g	豚肉と長芋のさっぱり塩だれ ブロッコリソテー マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 わかめの胡麻マヨ和え 御飯 味噌汁 エネルギー467kcal 塩分2.2g	鶏のスパイス炒め 牛蒡の中華マリネ ちんげん菜の煮浸し おでん風煮物 蕗とあさりの煮物 御飯 味噌汁 エネルギー421kcal 塩分1.9g
16　日	17　日	18　日	19　日	20　日	21　日
ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー キャベツの旨みソースかけ 豆腐と春雨の旨煮 わかめの酢の物 御飯 味噌汁 エネルギー469kcal 塩分2.1g	肉団子と野菜の甘酢あん 小松菜の辛子和え 青菜と蒲鉾の和物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜ソテー 御飯 味噌汁 エネルギー465kcal 塩分1.3g	アジの塩焼き 人参ナムル ちんげん菜のツナ和え 鶏ごぼう ズッキーニのみぞれ和え 御飯 味噌汁 エネルギー436kcal 塩分1.9g	鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 ほうれん草のお浸し ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンのごま和え 御飯 味噌汁 エネルギー428kcal 塩分1.8g	豚肉と彩野菜のゆず風味 ピースソテー 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら 御飯 味噌汁 エネルギー441kcal 塩分1.8g	マグロの照り焼きハンバーグ 大根なます 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏とナスのみぞれ和え 御飯 味噌汁 エネルギー484kcal 塩分1.9g
23　日	24　日	25　日	26　日	27　日	28　日
豚肉と青菜の胡麻炒め 枝豆とカニカマの煮物 青菜の昆布〆 マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え 御飯 味噌汁 エネルギー447kcal 塩分1.8g	豚肉と大根のバター醤油風味 カリフラワー甘酢和え 青菜の彩和え ジャガイモの鳴門煮 ナスのお浸し 御飯 味噌汁 エネルギー414kcal 塩分1.5g	鶏肉とキャベツの味噌炒め ゆず風味サラダ 切り干し大根の酢の物 豆腐の和風煮 コーンとツナのサラダ 御飯 味噌汁 エネルギー453kcal 塩分1.9g	和風ハンバーグ キャベツときのこのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 南瓜サラダ 御飯 味噌汁 エネルギー474kcal 塩分2.4g	イカ入りカツ ブロッコリーと人参のソテー 豆腐の煮やっこ ポークチャップ キャベツのおかか和え 御飯 味噌汁 エネルギー516kcal 塩分1.9g	豚すき コーンと榎のタラマヨ 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え 御飯 味噌汁 エネルギー451kcal 塩分1.9g
30　日					
豚肉とエリンギのバター醤油 しろ菜のお浸し タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮 御飯 味噌汁 エネルギー485kcal 塩分2.1g					



11月 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
2日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★連想ゲーム	3日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★文化の日クイズ	4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	5日 AM:口腔体操 PM:レク体操 カラオケ大会	6日 AM:口腔体操 PM:レク体操 旗あてクイズ	7日 AM:口腔体操 PM:レク体操 音楽体操
9日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★動物当てゲーム	10日 AM:口腔体操 PM:レク体操 みんなで歌おう♪ ◆理美容アイワ	11日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★都道府県クイズ ◇移動スーパー	12日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★○×ゲーム	13日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★間違い探し	14日 AM:口腔体操 PM:レク体操 ボランティア「おたまじゃくし」
16日 AM:口腔体操 PM:レク体操 輪投げ ◇理美容クロスオーバー	17日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★間違い探し	18日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★連想ゲーム ◇移動スーパー	19日 AM:口腔体操 PM:レク体操 防災クイズ	20日 AM:口腔体操 PM:レク体操 カラオケ大会	21日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★都道府県クイズ
23日 AM:口腔体操 PM:レク体操 勤労感謝クイズ	24日 AM:口腔体操 PM:レク体操 音楽体操	25日 AM:口腔体操 PM:レク体操 カラオケ大会 ◇移動スーパー	26日 AM:口腔体操 PM:レク体操 脳トレ★記憶力ゲーム	27日 AM:口腔体操 PM:レク体操 音楽体操 ◇移動パン屋さん	28日 AM:口腔体操 PM:レク体操 みんなで歌おう♪
30日 AM:口腔体操 PM:レク体操 カラオケ大会					



◇ 理美容サービス　アイワは１１月１０日（火）です。

◇ 理美容サービス　クロスオーバーは１１月１６日（月）です。

◇ １１月２３日から１１月２８日で１１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。

◇ 通所リハビリセンターのホームページに新着情報を発信することができるようになりました。是非ご活用ください。

https://www.jinai.jp/center_saitama/

◆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③

◇「口腔体操」

◆午後体操

◇デイサービスで流すだけ