

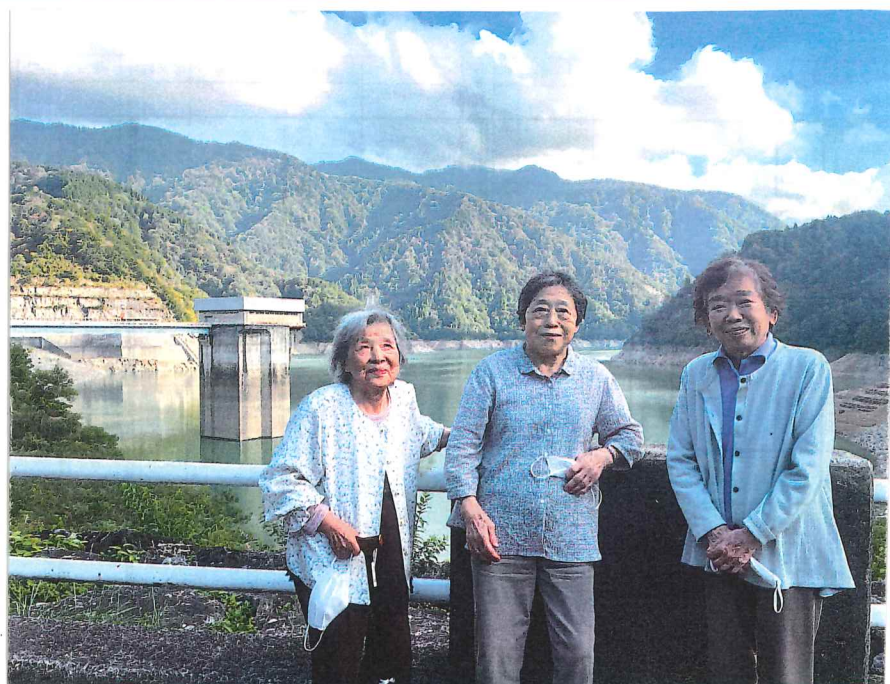
Vol. 189

# 月刊デイがすかみ

令和6年11月発行 デイサービスセンターがすかみ

## 月間献立表

日付	11月01日(金)	11月02日(土)	11月03日(日)	11月04日(月)	11月05日(火)	11月06日(水)	11月07日(木)	11月08日(金)	11月09日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)		
屋	御飯 さばの味噌漬け焼き 大根おろし 煮豆 お吸物(小豆・ねぎ)	御飯 油淋鶏 ほうれん草の炒め煮 中華スープ おやつ(味噌饅頭)	御飯 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草の胡麻和え 漬物(さくら大根) 味噌焼(おつゆ、わかめ)	御飯 赤魚のオースターソースあんかけ ピーマンのきんぴら風 フルーツミックス 味噌焼(とろろ昆布、大根葉) おやつ(豆乳プリン)	御飯 とんかつ 中華風春雨サラダ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(卵、ねぎ) おやつ(焼きピーマン)	御飯 揚げ豆腐 大根の炒め煮 漬物(青しその実漬け) 味噌焼(うす巻、大根葉) おやつ(黒糖饅頭)	御飯 【温】チキンソテー スパゲティサラダ フルーツ(みかん缶) 味噌焼(青梗菜、竹輪) おやつ(鴨門金時ケーキ)	御飯 あじの煮付け 里芋の田菜 漬物(干切り沢庵) お吸物(はんぺん、大根葉) おやつ(いちご蒸しパン)	御飯 【温】和風ポークソテー 里芋の含め煮 豆サラダ 味噌焼(卵、白ねぎ) おやつ(とら焼き)	御飯 ミートローフ カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃) 豆サラダ 【温】コンソメスープ おやつ(小豆ムース)	御飯 赤魚の味噌煮 オクラとツナのマヨネーズ和え フルーツ(洋梨缶) お吸物(花巻、大根葉) おやつ(酒饅頭)	御飯 チキンカツ ポテトサラダ 漬物(干切り沢庵) 味噌焼(もやし、わかめ) おやつ(トーストケーキ)	御飯 白身魚のきのこ蒸し かぼちゃの含め煮 漬物(青しその実漬け) 味噌焼(しろな、白ねぎ) おやつ(和のパンケーキ)	御飯 メソンのホイル焼き 切干大根の炒め煮 漬物(青しその実漬け) 味噌焼(もやし、わかめ) おやつ(かすてら饅頭)	御飯 豚ロースのオニオンソテー キャベツのサラダ クラッシュジュレ 味噌焼(卵、ねぎ) おやつ(抹茶プリン)	御飯 チキン南蛮 大根サラダ 漬物(しば漬け) 味噌焼(豆、大根葉) おやつ(黒糖蒸しパン)	御飯 鶏の照り焼き 車麩の煮物 漬物(赤しその実漬け) 味噌焼(ちくわ、わかめ) おやつ(小豆ムース)	御飯 酢鰯 もやしのごまドレッシング フルーツ(洋梨缶) 中華スープ おやつ(グリーンソフール)	御飯 白身魚ソテー 吹寄せ煮 ミカン缶 味噌焼(おつゆ、ねぎ) おやつ(焼きピーマン)	御飯 【温】カリーライス 花野菜のサラダ いちごムース 香の物 おやつ(抹茶ようかん)	御飯 たらのムニエルきのこ添え じゃが芋のコンソメ炒め フルーツ(りんご缶) 味噌焼(はんぺん、大根葉) おやつ(和のパンケーキ)	御飯 鶏の照り焼き 車麩の煮物 漬物(赤しその実漬け) 味噌焼(ちくわ、わかめ) おやつ(小豆ムース)	御飯 ほうれん草のピーマン和え 浅漬 お吸物(花巻、ねぎ) おやつ(味噌饅頭)	御飯 焼きそば 青梗菜のナムル 中華スープ おやつ(豆乳プリン)	御飯 赤魚のさらさら蒸し なすの生姜煮 漬物(きゅうり漬け) 味噌焼(里芋、ねぎ) おやつ(ココアプリン)	御飯 【温】白身魚のパン粉焼き カリフラワーと枝豆のサラダ クラッシュジュレ 味噌焼(えのき、わかめ) おやつ(水ようかん)						
エネルギー 蛋白質	562kcal 22.1g	582kcal 17.0g	582kcal 17.0g	497kcal 17.7g	602kcal 15.8g	568kcal 15.3g	700kcal 23.3g	540kcal 21.4g	562kcal 22.1g	540kcal 21.4g	497kcal 17.7g	602kcal 15.8g	568kcal 15.3g	700kcal 23.3g	540kcal 21.4g	485kcal 16.1g	497kcal 17.7g	602kcal 15.8g	568kcal 15.3g	607kcal 17.8g	470kcal 20.1g	505kcal 20.8g	668kcal 20.0g	625kcal 16.9g	505kcal 20.8g	510kcal 11.3g	510kcal 11.3g	608kcal 17.9g	189kcal 10.7g	472kcal 20.3g	472kcal 20.3g	534kcal 20.5g

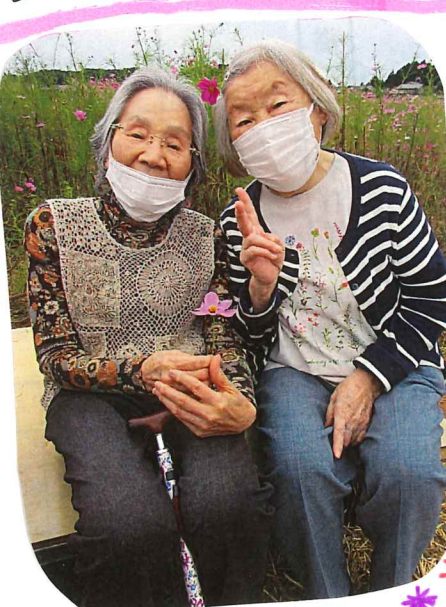


山の  
良い  
空気を  
吸い  
こんで  
リフレッシュ

手取ダムにて

皆さんドライブが大好き♡ドライブと聞くと、心がはしゃむとぞす...と云うことで、突然の、

がすかみドライブ



コスモス畑にて





# 秋の行楽弁当デー

10/21(月) ~ 10/25(金)

秋のドライブ週間は、まだ紅葉がすすんでいないので寂  
ですが、お弁当は、先どり!! やはり花より団子なのかな... 笑



# 10月お誕生会 おめでとうございます



# 先どり Halloween すごろくパーティー 🎃 ドキドキ... ワクワク...

止まったマスには、楽しい指札がいっぱい!! おどろいたり、唄ったり、おどろいたり!!



# トンボとばしゲーム

輪ゴムを使って、トンボせんを、ピエセンととばし、  
的のカゴの中に入れるゲームです。  
なかなか、カゴに入らない...。

## ～お知らせ～

いつも デイサービスセンター がすかみ をご利用いただき、ありがとうございます。  
今年、秋になっても穏やか、すじしやすい日が続いています。ですが、寒暖差も激しく、体調が  
くすんだりしやすい季節になってきています。当所でも、コロナウイルスが流行しました。これからますます、  
インフルエンザなどの風邪が流行してきます。ご利用者様の体調管理をよろしくお願ひ致します。  
なお、ご家族様で 風邪症状のある場合も お知らせいただけますと大変助かります。  
ご協力お願ひ致します。 (坂本ちなつ)

## デイサービスセンター がすかみ ご利用空き情報です

月	火	水	木	金	土
◎	○	○	○	◎	△

◎ 十分空きがあります。○ 空きがあります。△ ご相談下さい。  
・資料請求 ご相談、1日体験利用  
見学のご希望等は、担当：坂本まで  
お願いします。(47-4745)  
発行所  
社会福祉法人 がすかみ会  
デイサービスセンター がすかみ  
小松市岩瀬町 46-1  
電話：0761-47-4745 FAX:0761-47-4744

## 11月の行事

- 11/11(日) 工作クラブ
- 11/14(木) 書道クラブ
- 11/18(月) お誕生会
- 11/19(火) グリーンカフェ
- 11/26(火) いい風呂の日  
紅葉の見頃をみて、秋のドライブ  
に行きます。  
※都合により、延期や中止になる事があります。