




























11月11日～12月7日 昼食 献立表

月	火	水	木	金	土	日
<p>11日</p> <p>御飯 卵豆腐 金平ごぼう 豚肉の千一ス巻き あっさり漬け</p> 	<p>12日</p> <p>わかめうどん ひじきの煮付け りんごのおろし和え しなづけ</p> 	<p>13日</p> <p>フレンチトースト 魚河岸揚げの煮付け きゅうりの梅肉和え しなづけ</p> 	<p>14日</p> <p>ビーフカレー ポテトサラダ 大根のペーパー煮 福神漬け</p> 	<p>15日</p> <p>御飯 焼き魚 (塩ます) 馬鈴薯とペーコンの炒め煮 なめたけ和え みかん めしどろぼう</p> 	<p>16日</p> <p>御飯 海老フライ ふるふき大根 馬鈴薯のあぶらえ和え あっさり漬け</p> 	<p>17日</p> <p>ネギトロ丼 大根のきんぴら 炒り豆腐 みかん 切り漬け</p> 
<p>18日</p> <p>中華そば かぼちゃの煮付け カニときゅうりの酢の物 たくあん</p> 	<p>19日</p> <p>栗おこわ 小田巻蒸 長芋の煮付け 白菜のサラダ しなづけ</p> 	<p>20日</p> <p>御飯 天ぷら きゅうりの粕和え ひじきの煮付け 赤かぶ漬け</p> 	<p>21日</p> <p>海鮮チャーハン さつまいの煮付け キャベツの生和え みかん 白菜漬け</p> 	<p>22日</p> <p>五平餅 大根とイカ煮 ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け</p> 	<p>23日</p> <p>御飯 鯖の味噌煮 厚揚げの煮付け カニカマときゅうりの和え物 しなづけ</p> 	<p>24日</p> <p>かやくうどん 高野豆腐の煮付け フロッコリーの ごま和え あっさり漬け</p> 
<p>25日</p> <p>ロールパンサンド いかの香味揚げ 春菊のピーナツ和え 白菜のあんかけ べっただら漬け</p> 	<p>26日</p> <p>焼きおにぎり 鱈のおろし和え 切り干し大根 蒸し茄子 みかん 切り漬け</p> 	<p>27日</p> <p>ハマシライス ふきのおかか煮 マカロニサラダ あんず缶 福神漬け</p> 	<p>28日</p> <p>味噌ラーメン 回鍋肉 かぶのくず煮 ほうれん草の胡麻和え 赤かぶ漬け</p> 	<p>29日</p> <p>鱈丼 ぶりの照り焼き ひじきの煮付け なめ茸おろし みかん あっさり漬け</p> 	<p>30日</p> <p>山菜きのこ入りおこわ ゆで豚 ふるふき大根 長芋の黍揚げあん 玉子とうろのすまし汁</p> 	<p>12/1日</p> <p>千金シライス さつまいの煮付け きゅうりの昆布和え しなづけ</p> 
<p>2日</p> <p>煮麺 さつまいの炒め煮 キャベツのごま和え あんず缶 赤かぶ漬け</p> 	<p>3日</p> <p>おにぎり かんの煮付け カニときゅうりの酢の物 めしどろぼう</p> 	<p>4日</p> <p>御飯 メンチカツ ひじき豆腐 卵とじ ピン餅</p> 	<p>5日</p> <p>御飯 豚肉の味噌炒め 茗竹煮 おろし和え みかん きゅうり粕漬け</p> 	<p>6日</p> <p>御飯 湯豆腐 金平ごぼう ほうれん草のあぶらえ和え 赤かぶ漬け</p> 	<p>7日</p> <p>山菜おろしそば 蓮根の煮付け きゅうりのツナ和え バナナ 切り漬け</p> 	

【編集後記】

秋深くなり寒さが一段と厳しくなると鍋が恋しくなります。〇〇鍋と言えば皆さんは何か食べたくなりますか？秋は食欲の秋とも言いますから、いろいろと美味しい物が揃います。旬の食べ物は美味しいだけでなく栄養価も高いと聞きますので、沢山食べて病気に負けないうちにしたいです。

南

Vol.173

令和元年
十一月号

特別養護老人ホーム

南風園

〒506-0032

高山市千島町 1257 番地 2

TEL (0577) 33-3730

FAX (0577) 33-3751

発行/社会福祉法人清徳会 特別養護老人ホーム南風園

風

みなみかぜ



HAPPY HALLOWEEN



今年の秋祭りはハロウィンを
行いました。入居者、利用者
さんの中にはなじみのない方
もみえるかもしれませんが、
いつもと違う格好をした職員
に笑みがこぼれます。
新しい文化、海外の文化に触
れて思い出に残れぼと思いま
す。



高山祭り

高山祭りを見に行ってきました。
とてもいい天気で記念に写真を
パチリッ！



運動会



2階7フロアではみんなで運動会をしました。
玉入れでは一球一球集中して、輪投げ送りは
隣の人と息を合わせて、皆さん真剣な表情で
取り組んでみえました。
久々にいっぱい体を動かしてこころも体もリッ
フレッシュ！

