

11月

やすらぎ通所リハビリテーションイベントカレンダー

	月	火	水	木	金	土
		1 上肢 リハビリ	2	3 文化の日	4	5
6	7 やすらぎ作品展 下肢 リハビリ	8	9	10 11/1~11/30	11	12
13	14	15 頭の体操	16	17	18	19
20	21 上肢 リハビリ	22 ケーキの日	23 勤労感謝の日	24	25	26 風呂の日
27	28 下肢 リハビリ	29	30			

☆今月の早口言葉☆

- 議論好きの議員が 議事堂にぎっしり
- この寿司は 少し酢がききすぎた
- 肩固かったから 買った肩たたき器

11月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1  鶏南蛮うどん ひじきの煮物 ゼリー	2 白身魚の ムニエル もやしソテー コンソメスープ	3 文化の日	4  青椒肉絲 盛り合わせ サラダ 中華スープ	5  ブリの煮付け ピーマンの おかか炒め お吸い物
6	7  散らし寿司 白菜の わさびマヨ和え 味噌汁	8 ほっけの塩焼き 蓮根の そぼろ煮 味噌汁	9 行事食 	10  ひらすの マヨ七味焼き こんにゃくの 炒り煮 味噌汁	11  ビビンバ丼 蓮根サラダ 味噌汁	12 ブリの幽庵焼き 冬瓜のくず煮 味噌汁
13	14 鶏肉の塩炒め ごぼうの旨煮 味噌汁	15 鰯の竜田揚げ ブロッコリーの コーンマヨかけ お吸い物	16 スタミナ炒め 卵とじ 味噌汁	17  味噌ラーメン 焼き餃子 ゼリー	18  白身魚のフライ かぼちゃの いとこ煮 お吸い物	19  ひらすの 和風ムニエル 里芋の煮物 お吸い物
20	21  シーフード カレー 大根サラダ 紀の川柿	22  揚げ鶏の おろしソース ジャーマン ポテト お吸い物	23 勤労感謝の日	24 チキンピカタ もやしソテー コンソメスープ	25 カレイのトマト ソースかけ サツマイモ サラダ コンソメスープ	26  八宝菜 拌三絲 中華スープ
27	28  ひらすの 照り焼き 肉じゃが 味噌汁	29 豚肉の 味噌炒め こんにゃくの 金平 中華スープ	30  鯖の 胡麻醤油焼き 茄子の 揚げびたし 赤だし			

