

# 外旭川デイサービスセンター いぶき



**お問い合わせ先**  
**秋田市外旭川字島谷場136**  
**TEL 018-868-5415**  
**FAX 018-868-5416**

## 【レクリエーション】

11/3～8 芸術の秋ゲーム  
 10～15 千歳あめゲーム  
 17～22 仲良しゲーム／誕生会  
 24～29 ありがとうを伝えたいゲーム

## 【演芸】

11/27 心の歌スイングハーモニー

# 11月のメニュー

|                                                              |                                                        |                                                                  |                                                                   |                                                                        |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                                                        |                                                                  |                                                                   |                                                                        | <b>1日(土)</b><br>わかめご飯<br>カレイの煮付け<br>ほうれん草の和え物<br>なます<br>フルーツ<br>おやつ・・・どら焼き |
| <b>3日(月)</b><br>鰯の生姜焼き<br>里芋の煮物<br>菜の花のなめ茸和え<br>ヨーグルト和え      | <b>4日(火)</b><br>チキンカレー<br>切干大根のサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ  | <b>5日(水)</b><br>白身魚フライ<br>スパゲッティ<br>サラダ<br>厚揚げの煮物<br>フルーツ        | <b>6日(木)</b><br>ゆかりご飯<br>ホッケの照焼き<br>菜の花の胡麻和え<br>卵豆腐<br>豚汁<br>フルーツ | <b>7日(金)</b><br>鶏肉の粕漬炒め<br>薩摩芋の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>フルーツ                 | <b>8日(土)</b><br>鰯の竜田焼き<br>すき昆布の炒め煮<br>南瓜の甘煮<br>漬物<br>おやつ・・・杏仁豆腐            |
| <b>10日(月)</b><br>赤魚のマヨネーズ焼き<br>揚げ茄子のポン酢かけ<br>ほうれん草の和え物<br>漬物 | <b>11日(火)</b><br>鶏肉の照り煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>蓮根金平<br>フルーツ  | <b>12日(水)</b><br>メバルの煮付け<br>えび焼売<br>もやしの炒め物<br>フルーツ              | <b>13日(木)</b><br>ハンバーグ<br>ごぼうの炒り煮<br>薩摩芋きんとん<br>漬物                | <b>14日(金)</b><br>鮭フライ<br>ほうれん草の煮浸し<br>焼き茄子<br>フルーツ                     | <b>15日(土)</b><br>親子煮<br>白菜の梅肉和え<br>春雨サラダ<br>フルーツポンチ<br>おやつ・・・ロールケーキ        |
| <b>17日(月)</b><br>ひき肉カレー<br>カリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ     | <b>18日(火)</b><br>赤魚の粕漬焼き<br>金平ごぼう<br>もやしの和え物<br>フルーツ   | <b>19日(水)</b><br>ゆかりご飯<br>メンチカツ<br>薩摩芋サラダ<br>菜の花の煮浸し<br>漬物       | <b>20日(木)</b><br>三色丼<br>じゃが芋のコンソメ炒め<br>金時豆<br>ヨーグルト和え             | <b>21日(金)</b><br>豚肉のジンギスカン風<br>キャベツサラダ<br>胡麻豆腐<br>フルーツ<br>おやつ・・・ぶどうゼリー | <b>22日(土)</b><br>目鯛の味噌煮<br>白菜の磯和え<br>揚げ茄子の餡かけ<br>すまし汁<br>フルーツ              |
| <b>24日(月)</b><br>ブリの煮付け<br>かぶの煮物<br>もずく酢の物<br>フルーツ           | <b>25日(火)</b><br>豚肉の生姜炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>えび焼売<br>フルーツ | <b>26日(水)</b><br>菜飯<br>鰯のムニエル<br>ビーファン炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツポンチ | <b>27日(木)</b><br>豚肉の卵とじ<br>コールスロー<br>サラダ<br>茄子の揚げ浸し<br>フルーツ       | <b>28日(金)</b><br>アジフライ<br>蓮根の炒り煮<br>南瓜の甘煮<br>漬物<br>おやつ・・・やわらかおかき       | <b>29日(土)</b><br>鶏肉のオイスター炒め<br>マカロニサラダ<br>卵豆腐<br>フルーツ                      |

※都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。