

# 2018年12月 湧和通信

発行責任者  
 特定非営利活動法人 湧和  
 理事長 御殿谷 光廣  
 2018年12月1日

## 12月通所介護月間予定表

## 《 湧和通信 12月号 》

月	火	水	木	金	土
<b>※12月29日(土)～1月3日(木)は、                      年末年始でお休みです！！</b>					1 踊り(かすみ草) 習字(神林)
3 紙工作(静枝) 音楽療法(小金澤)	4 ハーモニカ (大西・湘南レディース) 習字(阿部) 髪カット(岡本)	5 花遊び 誕生会	6 クラリネット (ロングトーン) 絵手紙(浅野) 誕生会	7 習字(伊東) 朗読(湯田)午前	8 お話の会 (みみずくも)
10 紙工作(静枝)	11 習字(阿部) 折り紙(茅根) ギター(中里)	12 オカリナ (里音・リオン) 習字(関口) 髪カット(岡本) 誕生会	13 習字(藤) 音楽クラブ(村上)	14 習字(高澤)	15 ハーモニカ  (大西・フレンズ) 習字(神林)
17 紙工作(静枝) 音楽療法(小金澤) 髪カット(岡本)	18 音楽クラブ(大木) 習字(阿部)	19 歌の広場 (リフレッシュクラブ) 誕生会	20 絵手紙(浅野)	21 習字(高澤) 朗読(湯田)午前 音楽クラブ(大木)	22 大正琴(宮崎)
24 紙工作(静枝) 音楽療法(小金澤) 誕生会	25 習字(阿部)	26 大正琴(鈴木) 短歌(小川)	27 習字(藤)	28 習字(高澤)	

早いもので、今年もあっという間に師走になってしまいました。晴天の日には、遠く富士山の初冠雪も見られます。湧和では、去る11月11日(日)恒例の「ふれあいまつり」が開催されました。今年で20回目を迎えた「ふれあいまつり」は好天にも恵まれ、500名以上の来場者があり、久しぶりの旧交を温める様子があちこちで見られました。皆様のご協力、ご来場本当にありがとうございました。



**※年末年始のお知らせ※**  
12月28日(金)が本年最終日となります。  
12月29日(土)～31年1月3日(木)までお休みとなります。

今月はお楽しみの「クリスマススペシャル」昼食メニューをご用意致しました。ぜひご堪能下さい。

湧和通信 12月号をお届けします

2018年12月

12月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。  
ご了承ください！ Tel 729-0422

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
										1	赤飯 天ぷら 煮物・きゅうりの酢の物 プルーン煮 おすまし フルーツ(オレンジ) 545kcal塩分2.4g		
3	鯖の味噌煮 南瓜サラダ 法連草の和え物 おすまし フルーツ(バナナ) 360kcal塩分2.3g	4	焼売 切干し大根煮 ブロッコリーの 卵マヨがけ 味噌汁 フルーツ(みかん) 541kcal塩分3.7g	5	赤魚の照り焼き 煮物 隠元の山葵和え 味噌汁 ブルーベリー ヨーグルト 478kcal塩分3.4g	6	パン クリームシチュー ツナサラダ かぶのマスタード和え りんごのコンポート 578kcal塩分2.3g	7	白身魚の葱ソース 煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 484kcal塩分3.0g	8	挽肉カレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ(みかん) 513kcal塩分3.3g		
10	豚肉の生姜焼き 五色なます 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(みかん) 566kcal塩分2.6g	11	ゆかりご飯 秋刀魚の蒲焼き 筑前煮 もずく酢 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 561kcal塩分2.5g	12	鶏肉のホイル焼き 五目豆 白菜の梅和え おすまし フルーツ(りんご) りんごのコンポート 582kcal塩分2.9g	13	白身魚のポン酢がけ 煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 バナナヨーグルト 538kcal塩分2.2g	14	鶏肉の味噌漬け焼き 炒り豆腐 かぶの浅漬け おすまし フルーツ(パイナップル) 506kcal塩分2.2g	15	鮭の幽庵焼き マカロニサラダ 法連草のなめ茸和え 味噌汁 ヤクルト 481kcal塩分2.9g		
17	白身魚のムニエル 煮物 ブロッコリー黒胡麻がけ かきたま汁 桃のヨーグルト 585kcal塩分3.7g	18	豚肉の ごま味噌焼き 春雨サラダ 薩摩芋の旨煮 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 544kcal塩分2.4g	19	鯖の立田揚げ 薩摩揚げの おろしポン酢風味 きゅうりのわさびマヨ和え きのこ汁 フルーツ(みかん) 511kcal塩分3.0g	20	鶏肉団子スープ煮 大根サラダ 白菜の浅漬け 味噌汁 ヤクルト 408kcal塩分2.8g	21	赤魚の柚庵焼き ミニおでん 煮豆(大正金時) 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 549kcal塩分2.7g	22	肉豆腐 根菜の炒り煮 冬 南瓜のいとこ煮 味噌汁 至 フルーツ(パイナップル) 576kcal塩分2.6g		
24	クリスマス お楽しみ メニュー 674kcal塩分4.8g	25	クリスマス お楽しみ メニュー 583kcal塩分2.8g	26	八宝菜 じゃが芋の金平 ザーサイ豆腐 中華スープ フルーツ(パイナップル) 468kcal塩分3.1g	27	黒むつの煮付け 里芋の田楽 小松菜と油揚げの 煮浸し 薩摩汁 フルーツ(オレンジ) 571kcal塩分3.4g	28	天ぷらそば いなり寿司 茶碗蒸し なめ茸おろし フルーツ(みかん) 580kcal塩分3.2g				