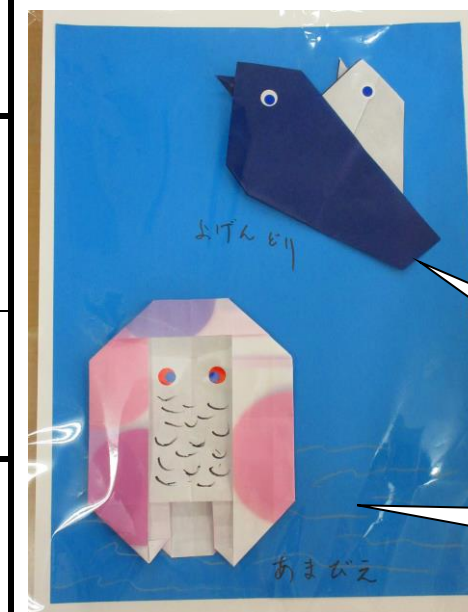


2020年12月 湧和通信

発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣
 2020年12月1日

	月	火	水	木	金	土
午前		1 カラオケ 指導員体操	2 カラオケ 指導員体操	3 カラオケ 指導員体操	4 カラオケ	5 カラオケ
午後		習字(阿部) ボーリング	花遊び スリッパ飛ばし	ボッチャ 誕生会	習字 ボーリング	缶倒し
午前	7 紙工作(静枝) カラオケ 指導員体操	8 カラオケ 指導員体操	9 カラオケ 指導員体操	10 カラオケ 指導員体操	11 カラオケ	12 カラオケ
午後	ボーリング 誕生会	習字(阿部) スリッパ飛ばし	習字 ボッチャ 誕生会	習字(藤) 魚釣り	習字(高澤) 缶倒し	ボッチャ
午前	14 紙工作(静枝) カラオケ 指導員体操	15 カラオケ 指導員体操	16 カラオケ	17 カラオケ	18 カラオケ 指導員体操	19 カラオケ 指導員体操
午後	スリッパ飛ばし	習字(阿部) ボッチャ	魚釣り	ボーリング	習字(高澤) スリッパ飛ばし	ボーリング
午前	21 紙工作(静枝) カラオケ 指導員体操	22 カラオケ	23 カラオケ	24 カラオケ 指導員体操	25 カラオケ 指導員体操	26 カラオケ 指導員体操
午後	缶倒し	習字(阿部) 魚釣り	ボーリング	習字(藤) 缶倒し	習字(高澤) ボッチャ	スリッパ飛ばし
午前	28 紙工作(静枝) カラオケ					
午後	ボッチャ					

月曜日の紙工作では、厄除け・無病息災の
 “よげんどり”と“あまびえ”をコロナに
 負けないぞ!!と、願いを込めて作られま
 した♪
 玄関などに飾られているそうです★



よげんどり

あまびえ

年末年始のお休みは、

12月29日(火)

～1月3日(日)

までとなります!!



12月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ふりかけご飯 鶏肉の塩焼き さつま芋レモン煮 コールスロー 味噌汁 フルーツ(バナナ) 526kcal塩分2.1g	2 白身魚の香味焼き 五目豆 なめ茸おろし おすまし フルーツ(柿) 473kcal塩分2.9g	3 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 大根サラダ スープ フルーツ(りんご) 581kcal塩分2.9g	4 赤飯 鱈の照り焼き 茄子の田楽 煮豆・和え物 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 585kcal塩分2.4g	5 鶏肉の梅味噌焼き 南瓜の甘煮 たたき胡瓜 おすまし フルーツ(柿) 447kcal塩分2.5g
7 バサの柚子胡椒焼き 冬瓜の旨煮 胡麻和え 味噌汁 イチゴヨーグルト 465kcal塩分3.0g	8 焼肉 大根のシーチキン煮 トマトサラダ スープ 乳酸菌飲料 513kcal塩分2.1g	9 鯖の味噌煮 筑前煮 いんげんのピーナッツ和え おすまし フルーツ(りんご) 547kcal塩分3.0g	10 黒米 鶏肉の磯辺揚げ 煮物 ナムル スープ フルーツ(みかん) 511kcal塩分2.3g	11 白身魚の七味焼き 炒り豆腐 人参サラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ) 507kcal塩分2.7g	12 豚肉ケチャップ炒め マカロニサラダ しその実漬け和え おすまし フルーツ(オレンジ) 469cal塩分2.0g
14 白身魚のチーズ焼き 根菜炒り煮 チンゲン菜お浸し 味噌汁 フルーツ(りんご) 437kcal塩分2.1g	15 二色丼 ひじきの炒め煮 ほうれん草のおかか和え おすまし フルーツ(バナナ) 415kcal塩分2.3g	16 赤魚の煮付け 切干大根煮 即席漬け きのこ汁(味噌味) フルーツ(オレンジ) 371kcal塩分2.6g	17 天ぷら 金平ごぼう プルーン煮 味噌汁 水ようかん 502kcal塩分2.5g	18 鶏肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ 白菜のコーンクリーム煮 スープ フルーツ(りんご) 538kcal塩分2.7g	19 ホッケの塩焼き 冬瓜の薄くず煮 胡瓜の梅肉和え おすまし フルーツ(バナナ) 407kcal塩分2.6g
21 鶏肉のマーマレード焼き 炒め煮 ザーサイ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 507kcal塩分2.9g	22 白身魚の山葵醤油焼き 南瓜のいところ煮 青菜柚子和え 豚汁 フルーツ(みかん) 冬至 472kcal塩分2.2g	23 麻婆茄子 ビーフソテー 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ) 467kcal塩分2.9g	24 ハヤシライス フロッキーの玉子マヨかけ スープ フルーツポンチ 477kcal塩分2.7g	25 マスのコーンマヨネーズ焼き 薩摩揚げのおろしポン酢 グリーンサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 487kcal塩分2.5g	26 チンジャオロース 春雨サラダ 煮豆 スープ フルーツ(りんご) 550kcal塩分2.5g
28 ゆかりおにぎり 年越しそば(海老天) 肉じゃが 漬物(奈良漬) フルーツ(みかん) 557kcal塩分3.3g					