

# 2021年1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

趣味活動で、お正月のお飾りを、希望者の方に作成して頂きました。お友達と一緒に楽しみながら作成されました！！



新春週間の飾りとして、だるまを作って頂きました！！どのだるまも、いい表情をしていますね♪  
 みなさん、どのだるまがお好きですか？

	月	火	水	木	金	土
午前	4 カラオケ 紙工作（静枝）	5 カラオケ 指導員体操	6 カラオケ 指導員体操	7 新春週間 カラオケ 指導員体操	8 新春週間 カラオケ	9 新春週間 カラオケ 指導員体操
午後	誕生会 ポッチャ まゆだま	習字（阿部） 誕生会 輪投げ	花遊び 誕生会 パターゲーム	誕生会	誕生会	
午前	11 新春週間 カラオケ 紙工作（静枝）	12 新春週間 カラオケ 指導員体操	13 新春週間 カラオケ 指導員体操	14 カラオケ	15 カラオケ	16 カラオケ 指導員体操
午後	誕生会	誕生会	誕生会	輪投げ 誕生会	点取りゲーム	パターゲーム
午前	18 カラオケ 紙工作（静枝） 指導員体操	19 カラオケ 指導員体操	20 カラオケ	21 カラオケ	22 カラオケ 指導員体操	23 カラオケ 指導員体操
午後	輪投げ 誕生会	習字（阿部） ストラックアウト	誕生会 ポッチャ	点取りゲーム	習字（高澤） パターゲーム 誕生会	輪投げ
午前	25 カラオケ 紙工作（静枝） 指導員体操	26 カラオケ 指導員体操	27 カラオケ 指導員体操	28 カラオケ	29 カラオケ	30 カラオケ 指導員体操
午後	パターゲーム	習字（阿部） 誕生会 点取りゲーム	ストラックアウト 誕生会	パターゲーム	習字（高澤） 輪投げ	ポッチャ



## 2021年1月

## 1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
4 白身魚の漬け焼き かぼちゃ煮物 おかか和え 味噌汁 フルーツポンチ 465kcal塩分2.0g	5 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーのかにかま和え 雑煮 水羊羹 523kcal塩分2.6g	6 鯖の香味焼き 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 フルーツ(みかん) 475kcal塩分3.0g	7 赤飯 天ぷら 煮物 なます・山葵和え おすまし フルーツ(いちご) 469kcal塩分2.3g 新春週間	8 ますの幽庵焼き 筑前煮 煮豆(黒豆)・胡麻和え 味噌汁 抹茶かん 546kcal塩分2.7g 新春週間	9 菜飯 鶏肉の梅味噌焼き 揚げ茄子おろし煮 栗きんとん・酢の物 おすまし フルーツ(りんご) 514kcal塩分2.5g 新春週間
11 鱈照り焼き 里芋の柚子味噌煮 柿なます・ブルー煮 味噌汁 フルーツ(みかん) 526kcal塩分2.4g 新春週間	12 ゆかりごはん 松風焼き 煮物 伊達巻・南瓜サラダ 味噌汁 フルーツ(いちご) 574kcal塩分2.8g 新春週間	13 わかめご飯 白身魚の七味焼き 煮物 煮豆(白豆)・たたきごぼう おすまし フルーツ(りんご) 570kcal塩分3.0g 新春週間	14 麻婆豆腐 さつま芋のサラダ 胡瓜ザーサイ和え 中華スープ フルーツ(ほんかん) 565kcal塩分3.0g	15 タンドリーチキン 南瓜の甘煮 ナムル 味噌汁 りんごのコンポート 509kcal塩分2.0g	16 ホッケの塩焼き 田楽 長芋の和え物 味噌汁 バナナヨーグルト 431kcal塩分2.8g
18 豚肉の生姜焼き 炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ(黄桃缶) 577kcal塩分2.9g	19 赤魚の煮付け 炒り煮 ほうれん草としらす和え おすまし フルーツ(みかん) 392kcal塩分2.0g	20 鶏肉のピザ焼き 冬瓜の翡翠煮 ピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 527kcal塩分2.4g	21 白身魚の漬け焼き 大根の煮物 ブロッコリー玉子マヨかけ おすまし りんごのコンポート 479kcal塩分2.0g	22 八宝菜 さつま芋オレンジ煮 マカロニサラダ 中華コーンスープ フルーツ(バナナ) 537kcal塩分2.1g	23 焼肉 春雨サラダ オクラとなめ茸の和え物 味噌汁 りんごコンポート・ソース入り 491kcal塩分2.6g
25 白身魚のチーズ焼き 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁 フルーツ(ほんかん) 515kcal塩分2.4g	26 ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト 540kcal塩分3.0g	27 鯖の味噌煮 金平ごぼう 胡瓜とみかんの酢の物 おすまし りんごのコンポート 473kcal塩分3.0g	28 チキンカツ 切干し大根煮 辛し和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 589kcal塩分2.3g	29 白身魚の蒲焼 がんもの煮物 春菊のお浸し 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 480kcal塩分2.4g	30 鶏肉の磯辺揚げ 里芋そぼろ煮 胡瓜と竹輪の胡麻マヨネーズ和え おすまし フルーツ(みかん) 549kcal塩分2.0g