

タムス介護医療院花見川10月号



コスモスとぶどう作成に挑戦



皆さん、良い笑顔



★ HIPHOPダンス ★



敬老の日



今月のレッスン

風鈴作り(希望者)

いつもより難しい工程もありますが、お手伝いをしながら挑戦して頂ければと思っております。

ようやく朝・晩の気温が下がり秋の気配を感じるようになりました。ただ日中との寒暖差で体調を崩しやすく、千葉県でもインフルエンザが流行っている地域もあるので気が抜けない所ではあります。

免疫機能の低下予防には

①笑い ②温める ③楽観性・④適度な運動・⑤バランスの良い食事の摂取などと言われております。

デイケアにおいても①～⑤において該当する内容を提供しておりますので、継続してご利用頂き

ながら体の変化に気を配りサービス提供を継続していきたいと思っております。

2025年
令和7年

10月タムス介護医療院花見川(デイケア)献立表

月	火	水	木	金	土
		1 白身魚の味噌煮 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 大根と柚子の甘酢漬	2 プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 白菜と春雨の中華煮 豚ハムもやし ひじきと薩摩揚げの煮物	3 大根めし 豆腐ハンバーグ オクラのお浸し じゃがべーコンサラダ 鶏肉とキャベツのバター醤油 木耳と蒟蒻の佃煮	4 あぶらかきみりん焼 法蓮草のお浸し キャベツとツナのレモンマヨ 薩摩芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め
	6 鶏のちゃんちゃん焼 隠元のごま和え 茄子と麩の炒め煮 白滝と人参の炒りたらこ	7 白身フライ 白菜と竹輪の煮浸し 味噌じゃが煮 オクラのべーコン炒め	8 アジの塩焼 キャベツの土佐煮 コーンと挽肉の炒め物 豚ハムと春雨のニラ玉炒め 大根のあっさり生姜漬	9 さわらの味噌焼 小松菜のお浸し 薩摩芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白菜とひじきの煮物	10 豚肉と湯葉のオムレツ炒め キャベツと搾菜のナムル じゃが芋の洋風卵とじ 昆布の佃煮
	13 柔らかハンバーグ きのこソテー カリフラワーのピークルス マカロニとキャベツの卵炒め 人参の金平	14 治部風煮物 オクラとカブの三杯酢 豚ハムとキャベツの炒め物 白菜のとりみ煮	15 鯖の味噌粕焼 隠元と人参のグラッセ キャベツと玉葱のコンソメ煮 麩の洋風トマト煮 野菜のお浸し	16 ポークチャップ 蓮根の南蛮酢絡め 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	17 肉団子の根菜あんかけ 青のりポテトサラダ キャベツと魚肉ソーセージのソテー 小松菜の柚子和え
	20 鶏の天ぷら 白菜の土佐酢和え 菜の花とコーンの山葵マヨ和え 豚肉と小松菜の中華風春雨煮 青森県玉子味噌	21 シイラ味噌焼 キャベツソテー 薩摩芋と大豆のマヨサラダ 切干大根と豚肉の炒め物 一夜漬	22 豚肉と大根のキムチ炒め ハムと春雨のサラダ ごぼうと蓮根のそぼろ炒め 菜の花のごま味噌和え	23 白身魚のみぞれ煮 人参のきなこと和え 若竹煮 ツナジャガバター 竹輪のごま炒め	24 赤魚の煮付け 法蓮草 薩摩芋の辛子マヨ 根菜と大豆の洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
	27 鯖の味噌煮 玉葱煮 ひじきと大豆の煮物 白菜と麩の卵とじ 蒟蒻の梅おかか和え	28 チキンピカタ 小松菜のお浸し 切干大根の酢の物 じゃが芋と人参のカレー炒め ふきのきんぴら	29 ハムカツ コーンバター セソマイと蒟蒻の炒め煮 茸と油揚げの甘辛炒め 若芽ともやしの酢の物	30 ロールキャベツの中華風 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根のコンソメ炒め 豚ハムとジャガ芋の山椒炒め 塩麴のキャロットラペ	31 白身魚の生姜煮 菜の花 フレンチマカロニ 大豆とキャベツのコンソメ煮 大豆の酢醤油漬



汁物、おやつにはお菓子・飲み物が提供されます。
異なる場合がありますので、予めご了承ください。