

令和2年
11月

Acueil Post
デイサービスセンターアクイール
我孫子市岡発戸1498
☎04-7165-6511

アクイールポスト

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2	3	4	5	6	7
昼	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め じゃがいもと人参のコンソメ煮 ほうれん草とちくわの塩ごまだし和え 味噌汁(大根・しいたけ) E:617kcal 蛋白:23.3g 脂質:26.4g 食塩:2.39g	御飯 白身魚のムニエル キャベツと平天の炒め煮 コンソメスープ(セロリ・ささみ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:468kcal 蛋白:23.0g 脂質:7.9g 食塩:2.50g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 煮合い(茨城県郷土料理) プロッコローのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) E:530kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.88g	ちらし寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 赤だし(えのき・なめこ) パン缶の紅茶ジュレ E:468kcal 蛋白:19.5g 脂質:8.3g 食塩:3.75g	お好み焼き(いか・えび) しろなと鶏肉の炒め物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(絹揚げ・人参) E:459kcal 蛋白:20.1g 脂質:22.5g 食塩:4.86g	御飯 さわらの山椒煮 焼き豆腐の田菜(白味噌田菜) ほうれん草の香味だし和え すまし汁(しいたけ・わかめ) E:487kcal 蛋白:26.0g 脂質:12.4g 食塩:3.40g
おやつ	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	カルケットサンド(ごま) チョコリール E:152kcal 蛋白:2.0g 脂質:8.1g 食塩:0.15g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:3.3g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:136kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	クリームコンフェ E:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g

日付	9	10	11	12	13	14
昼	御飯 肉団子の更紗あんかけ 小松菜とかまぼこの煮浸し たたきごぼう 味噌汁(豆腐) E:574kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.9g 食塩:3.01g	塩ラーメン 絹揚げと豚肉の煮物 大根とツナのごまだしサラダ E:556kcal 蛋白:26.2g 脂質:21.9g 食塩:4.32g	大豆と鶏肉のキーマカレー スパゲティサラダ フルーツ(白桃缶・みかん缶) E:566kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.5g 食塩:1.97g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オノソース) 金平ごぼう チンゲン菜としいたけの塩ごまだし和え 味噌汁(白菜) E:539kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.7g 食塩:2.17g	親子丼 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) フルーツ(パン缶・黄桃缶) E:517kcal 蛋白:20.7g 脂質:8.4g 食塩:3.31g	御飯 豚肉の筑前煮風 豆腐の梅だしかけ 胡瓜の和風香味だしサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味 E:580kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.8g 食塩:2.60g
おやつ	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:73kcal 蛋白:0.4g 脂質:2.1g 食塩:0.30g	手作り栗あんまんじゅう E:121kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.0g 食塩:0.04g	クッキー 紅茶 E:105kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:128kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作りスイートポテト E:92kcal 蛋白:1.4g 脂質:2.0g 食塩:0.08g	手作りおしるこ(あられ) E:162kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g

日付	16	17	18	19	20	21
昼	しめじとベーコンの和風パスタ かたろーとかまぼこのアイランドサラダ ミルクスープ(セロリ・人参・鶏肉) フルーツ(洋なし缶・みかん缶) E:462kcal 蛋白:16.4g 脂質:17.6g 食塩:2.15g	御飯 いわしの山椒煮 キャベツとベーコンのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・しめじ) E:452kcal 蛋白:17.2g 脂質:13.3g 食塩:1.89g	炊き込み御飯 赤魚の西京焼き 筍とふきの煮物 すまし汁(チンゲン菜・かまぼこ) 黄桃缶 E:451kcal 蛋白:25.1g 脂質:5.2g 食塩:2.85g	御飯 チキン南蛮(マスタードソース) 小松菜と平天の煮浸し 手作り味噌付ごま豆腐 味噌汁(もやし・ニラ) E:688kcal 蛋白:21.7g 脂質:33.3g 食塩:2.48g	さけフレーク丼 絹揚げと昆布の煮物 チンゲン菜とえのきのごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・漬白味噌仕立て) E:497kcal 蛋白:21.8g 脂質:13.3g 食塩:3.13g	御飯 あじの照り煮 千草焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(キャベツ・大根菜) E:508kcal 蛋白:26.0g 脂質:10.5g 食塩:3.12g
おやつ	手作りパウンドケーキ E:171kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.19g	ワッフル E:73kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.8g 食塩:0.06g	手作りヨーゼーゼ(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.02g	原宿ドッグミニ(コアパンナ) E:115kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.4g 食塩:0.08g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:135kcal 蛋白:3.3g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	手作り抹茶フレンチパウンドケーキ E:80kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g

日付	23	24	25	26	27	28
昼	御飯 さばの香味焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜のレモン酢和え 鮎汁(里芋・白ねぎ・豚肉) E:659kcal 蛋白:26.2g 脂質:27.8g 食塩:2.99g	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうとふきの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) パン缶のオレンジジュレ E:486kcal 蛋白:17.1g 脂質:11.1g 食塩:2.00g	御飯 さわらの鳴門煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根と人参のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:524kcal 蛋白:23.3g 脂質:18.6g 食塩:2.63g	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん れんこんと昆布の煮物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:528kcal 蛋白:14.2g 脂質:5.7g 食塩:4.44g	御飯 赤魚の焼き浸し 里芋と豚肉の煮物 キャベツとパプリカのフリットサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ) E:513kcal 蛋白:23.5g 脂質:15.0g 食塩:1.92g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 かたろーといんげんの柚子だしサラダ 味噌汁(わかめ・巻麩) E:528kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.6g 食塩:2.37g
おやつ	イチゴクレープ E:95kcal 蛋白:1.2g 脂質:5.0g 食塩:0.03g	雅桃山 上新あん E:111kcal 蛋白:2.2g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りサンドケーキ(りんごジャム) E:86kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.9g 食塩:0.12g	抹茶しぐれ E:95kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り柿マックスゼリー E:51kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g

11月16日(月)昼食
『しめじとベーコンの和風パスタ』
和風パスタが登場します。皆さんが楽しみにされている麺の日(うどんやラーメンの日)が多かったと思うので新鮮なメニューです。今回の和風パスタはベーコンの旨味とかつおと昆布の風味だしがおいしくマッチしたスパゲティです。




今月の壁面製作は「鯉(カツオ)」です。

新鮮で美味しそうですね



HAPPY HALLOWEEN

10月31日仮装してカボチャの重さ当てゲームをしました。



毎年寒い冬になるとインフルエンザをはじめとする様々な、感染症が流行します。

今年はコロナウイルス感染症も流行していますのでしっかり予防していきましょう。

感染症予防の取り組み



消毒しよう リハビリ器具など手の触れる箇所の消毒をしています

手を洗おう 石鹸・アルコールによる手指消毒にご協力ください

換気をしよう 定期的に窓・ドアを開放して換気しています

マスクをしよう 職員はマスクの着用しています。ご利用になられている方もご協力ください

検温・マスク着用の
ご協力ありがとうございます。
引き続きマスク着用を
お願いいたします。

芋堀り



13日（火）アクイールの畑でさつまいも堀りをしました。土の中のお芋をみなさん夢中になって、掘っていました。大きなお芋を掘り、良い笑顔でした。掘ったさつまいもは来月焼き芋にする予定です。



紅葉 11月の歌

もみじ

あき ゆうひ 照る山紅葉
濃いも薄いも 数ある中に
松をいろどる 楓や蔦は
山のふもとの 裾模様

たになが 溪の流れに 散り浮く紅葉
なみ 波にゆられて 離れて寄って
あか 赤や黄色の 色さまざまに
すい 水の上にも 織る錦

十二月（木）
梅澤先生の体操教室

十日（火）
焼き芋

11月 予定

お楽しみ会
おめでとう

永田 清子様
中村 清子様
日暮 勝平様
児玉 秋男様
宮澤 周一様
山田 千恵子様
櫻井 和己様
宗竹 良樹様
古萱 しづ子様
平川 利男様
建部 直子様

皆勤賞

小玉 兼義様
坂口 節子様
中村 清子様
西川 嘉伸様
本間 正二様
花田 咲子様