



デイケア 1月プログラム



月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
書き初め	新春カルタ	音楽鑑賞	セレクト創作	頭の体操
軽スポーツ	創作活動	ストレッチ運動	軽スポーツ	卓球
12	13	14	15	16
成人の日	健康チェック/大掃除	創作活動	音楽鑑賞	個別活動/セレクト創作
	ストレッチ運動	eスポーツ	軽スポーツ	モルック
19	20	21	22	23
手話	1分間スピーチ	頭の体操	書道・硬筆	ストレッチ運動
軽スポーツ	個別活動/ セレクト創作	卓球	軽スポーツ	卓上ゲーム
26	27	28	29	30
頭の体操	映画鑑賞	ミーティング/大掃除	映画鑑賞	音楽鑑賞
軽スポーツ	ボッチャ	創作活動	軽スポーツ	eスポーツ

～お知らせ～

※・1月26日・27日・29日は初詣外出を予定しておりますが天候に応じて当日出発時間を決めさせていただきます。

(車両やスタッフ引率の都合により事前にお申し込みをして頂いた方のみの参加となります。)

・初詣外出日は急遽プログラムの変更がある可能性があります。ご了承をお願いいたします。





デイケア 1月 献立



月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ご飯 八宝菜 えびシューマイ チンゲンサイと油揚げの和え物 味噌汁 ライチゼリー	クロワッサン プレーンコロッケ 大豆煮 キャベツとパプリカのリンゴドレサラダ 味噌汁 コーヒーゼリー	ご飯 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつま芋サラダ すまし汁 手作りほうじ茶ブ	ご飯 肉団子の甘酢あん ひじきと油揚げの煮物 もやしと竹輪の香味ドレサラダ 中華スープ
12	13	14	15	16
成人の日	ご飯 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁 黄桃缶のピーチジュレ	くるみパン 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのスロサラダ 味噌汁 白ごまプリン	赤飯 銀ひらすの照り煮 ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(麦白味噌仕立て)	焼きおにぎり お好み焼き(豚) 昆布大豆煮 キャベツと竹輪の和風ドレサラダ アセロラゼリー
19	20	21	22	23
ご飯 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜と竹輪の麦味噌和え 味噌汁 手作りババロア(ミルク金時風味)	サケフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁(白味噌仕立て)	ご飯 牛皿 いかふくさ焼き ホーレン草のたらこマサラダ 味噌汁(麦白味噌仕立て)	ご飯 大豆のチキンカレー 福神漬 ブロッコリーと平天の白ごま和え フルーツ(みかん)	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲンサイのパンパントレサラダ 白桃ムース
26	27	28	29	30
ご飯 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスロサラダ 味噌汁	ご飯 蒸し鶏(ささみ) ごぼうと豚肉の炒り煮 南瓜とみかんのサラダ 味噌汁(白味噌仕立て)	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え ダイスゼリー(あまおう)	ご飯 チーズメンチカツ ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ パイン缶のオレンジジュレ	食パン クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶