



## サンシャインつくばからのお知らせ R2.11

### 秋の訪れ

日中は 20℃近くまで上がっても朝・晩の気温はすっかり肌寒くなってきました。サンシャインガーデンのコキアもしっかりと色づき真っ赤になりました。天気が良かったので入居者の皆様に外に出てコキアの前で写真を撮りました。季節の移ろいを感じていただけたでしょうか？

施設入り口にはマリーゴールドが咲いていました。庭の整備をして下さっていますボランティアの皆様いつもありがとうございます！

### ◆デイサービスセンターより◆



ご利用者様と霞ヶ浦総合運動公園にドライブで出かけました。天気も良く、秋らしい雲も見ることができました。利用者様の靴にイナゴも挨拶に来てくれました

## サンシャインつくばデイサービスセンター一日体験利用のご相談受付中！

デイサービスセンターでは一日体験利用を行っております。

是非下記宛にご連絡ください



### 配食容器変更について

配食サービスの容器を変更させていただきました。開封方法が今までと異なり、汁物容器も開け方にコツがありますのでご面倒をお掛けしますがよろしくお願いたします。



社会福祉法人聖朋会

特別養護老人ホームサンシャインつくば  
サンシャインつくばデイサービスセンター

〒300-0127

かすみがうら市上大堤 210-27

☎029-897-0101

サンシャインつくばブログです↓



裏面は献立です

2020年

## 11 月 配食サービス予定献立表 (昼食)

サンシャインつくば 電話 897-0101

日付	曜日	献立	栄養価	
			エネルギー (kcal)	塩分 (g)
11月1日	日			
11月2日	月	ご飯 蒸し魚ポン酢かけ 蓮根肉味噌炒め ごま和え すまし汁	534	2.4
11月3日	火	ご飯 メンチカツ きざみ昆布炒め煮 おかか和え みそ汁	606	3.3
11月4日	水	ご飯 鯖磯香焼き ふろふき大根 からし和え みそ汁	488	3
11月5日	木	ご飯 鯖みりんつけ焼き なすの田舎煮 ツナ和え みそ汁	575	2.8
11月6日	金	ご飯 鶏肉レモン醤油焼き さつま芋甘煮 コールスロー トマトスープ	591	2.8
11月7日	土			
11月8日	日			
11月9日	月	ご飯 豚肉スタミナ焼き がんも煮 春雨中華サラダ みそ汁	551	3.1
11月10日	火	鶏ごぼうご飯 ホッケ塩焼き 卵の花 酢の物 みそ汁	519	3.4
11月11日	水	ご飯 チキン南蛮 ひじきと大豆の煮物 ごま和え みそ汁	639	2.8
11月12日	木	ご飯 赤魚香味焼き 切干大根炒め煮 磯和え みそ汁	461	2.9
11月13日	金	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	573	2.7
11月14日	土			
11月15日	日			
11月16日	月	ご飯 ぶり照り焼き 里芋そぼろ煮 錦糸和え みそ汁	588	2.6
11月17日	火	ごはん 鶏の甘味噌焼き 五目豆 ごま酢和え みそ汁	499	3.1
11月18日	水	おにぎり 鮭の塩焼き 浅漬け 芋煮汁	529	3.2
11月19日	木	三色丼 ぜんまいの炒め煮 柚香和え みそ汁	517	3.3
11月20日	金	ご飯 コロッケ 炊き合わせ ピーナツ和え みそ汁	637	3.1
11月21日	土			
11月22日	日			
11月23日	月	キーマカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	648	3.4
11月24日	火	ご飯 あじのかば焼き かんぴょう卵とじ しそのみ和え みそ汁	588	2.7
11月25日	水	ソース焼きそば ナムル 杏仁豆腐 おにぎり わかめスープ	765	3.9
11月26日	木	ご飯 鯖ゴマ味噌焼き 刻み昆布の煮物 酢の物 すまし汁	478	3.4
11月27日	金	五目御飯 おでん ごま和え 漬物	535	3
11月28日	土			
11月29日	日			
11月30日	月	ご飯 あじフライ 切干大根の炒め煮 お浸し みそ汁	579	3

\* 仕入れ等の都合により献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

\* 配達された食事は、お早めにお召し上がりいただきますようお願いいたします。

