



みずほだより12月号

No.72



■十和田石のお風呂にりんごを浮かべると、甘酸っぱい香りが漂い、心がリフレッシュされていくようでした。

りんご風呂



■作品を見て、「すごいねえ」と感動しておられました。鑑賞後は、『岩尾社中』で出店しているお抹茶をこちそうになり、心がほっこりしました。

十和田市民文化祭



■今年も干し柿作りをしました。柿の皮をむき、熱湯をくぐらせたあと、風通しの良いところに天日干ししました。完成が待ち遠しいです。

干し柿作り



お知らせ

■コロナウィルス、インフルエンザの感染症が大流行しています。同時感染することもありますので、睡眠と栄養を十分とお過ごしください。

■デイサービスみしょうえんのインスタグラムで、日々の様子などをお伝えしています。是非、ご覧ください。



12月の空き状況

◎…充分余裕あり / ○…余裕あり / △…若干空きあり / ×…要相談

月	火	水	木	金	土	日
○	○	◎	◎	○	◎	お休み

ご利用日の追加や変更等のお問い合わせは、下記または担当のケアマネージャー様までお願い致します。



昼食献立表

12/ 1～ 12/ 31



★…行事食です。

(日曜日は定休日です。また、メニューが変更になることもございます。)

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ ワカメスープ ぶどうゼリー	ご飯 鱈のみぞれがけ 人参甘煮(花型) メンマと豚肉の 炒め煮 白玉麩とねぎの 味噌汁 牛乳かん	ご飯 餃子 もやしに炒め 胡瓜のキムチ和え 豆腐となめこの 味噌汁	ご飯 鶏肉の トマトソース煮 コールスローサラダ もやしのコンソメスープ オレンジ	ご飯 親子煮 もやしとベーコンの ソテー 里芋とねぎの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉のカルビ焼き 大根のおかか煮 ほうれん草と ハムの和え物 大根菜とふのりの 味噌汁
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
たぬきそば シュウマイ フルーツポンチ	ご飯 あじの南蛮漬け 春菊のごまあえ 岩のりと三つ葉の 味噌汁 いちごムース	ご飯 鶏もものから揚げ リャンパンサンスウ 白玉麩とわかめの 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 煮込みハンバーグ サラスパサラダ 卵スープ バナナ	ご飯 たらこのマヨネーズ 焼き ブロッコリーの お浸し 人参しりしり もずく酢 里芋とねぎの味噌汁	五目うどん ぜんまいのナムル りんごのコンポート
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮ころがし 菜の花の辛子和え 寄せ豆腐と生姜の すまし汁	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ ねぎと卵の味噌汁 フルーツポンチ	ご飯 黒むつの煮付け 大根おろし 揚げ茄子の 肉味噌がけ ほうれん草の 磯香和え 大根菜と白玉麩の 味噌汁	お休み	ご飯 銀鮭の焼魚 大根おろし じゃが芋のそぼろ煮 もずくとねぎの 味噌汁 フルーツヨーグルト	味噌ラーメン 鶏もものから揚げ りんごの赤ワイン煮
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
ご飯 鶏のみそ焼き 冬至南瓜 白菜のゆず和え 春雨と小ねぎの すまし汁	ご飯 擬製豆腐 とうがんのくす煮 えのきと三つ葉の 明太和え さやえんどうと 油揚げの味噌汁	ハンバーグハヤシ えびとカッパの サラダ クリスマスデザート	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツの コンソメスープ ロールケーキ	ご飯 かれいの煮魚 大根おろし 小松菜のガーリック炒め いんげんの ピーナツ和え もやしと油揚げの 味噌汁	ご飯 鱈のみぞれがけ 五目豆 ほうれん草の おかか和え にらと板麩の味噌汁
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
ご飯 鮭の ちゃんちゃん焼き がんもどきの 生姜あんかけ たまご麩と葱の 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 干草焼き チンゲンサイの 和え物 大根菜と油揚げの 味噌汁 いちごムース	ちらし寿司 三角いなりと 野菜の煮物 花麩と三つ葉の すまし汁 みかん			