



※写真はイメージです



配食状況
利用20日現在
12月20日現在

お弁当は鹿嶋地区を西ルートと東ルートに分かれて配達を行っています。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
西ルート	19	19	20	17	18	19	19
東ルート	17	15	16	16	15	14	14
計	36	34	36	33	33	33	33

※入院中や長期休食中のご利用者数は含まれません。

休日当番医

- 12/24(日) 佐竹内科医院 69-7766
12/29(土)~1/3(木)
小山記念病院 85-1111
1/6(日) 島崎外科医院 82-0191
13(日) 松倉中央クリニック 90-9222
14(月) 島医院 83-4011
20(日) 鹿浦小児科 83-0290

《集金日変更のお知らせ》

現金でお支払いのご利用者様へ。12月分のお弁当ご利用料金の集金は**1月7日(月)から、お弁当配達時に集金させていただきますので、あらかじめご了承ください。**

- 当日、欠食される場合は午後1時までに02-9305へ連絡下さい。午後1時を過ぎますと準備に取りかかってしまい、料金が発生しますのでご注意ください。
- 体調を崩して、食欲のない方や歯の調子悪く刻み食の希望、おかゆをご希望などがありましたら、配達員又は配食サービス担当までご連絡下さい。

平成最後の年。そして新しい年号になる年。配食サービスでは、これまで以上に、ご利用者さまに美味しいお弁当をお届けして参りますので、新しい年もよろしくお願ひいたします。

この所の寒さで体調を崩され入院される方が増えています。少しの時間でも、手足や首など無理の無い程度に動かして血行を良くするよう心がけて下さい。

平成最後の年。そして新しい年号になる年。



からだをあたためる食品

また、身体をあたためる食品も積極的に取り入れると良いでしょう。



マグネシウム、葉酸を多く含む食材

寒さ対策には良好な血液。血流で寒さに負けない身体作りが必要です。赤血球の組織成分であるマグネシウム、葉酸はこの時期積極的に摂りましょう。これらの成分は全身や、心臓の筋肉の働きを助ける効果があります。

寒さに負けるな

平成30年12月24日~平成31年1月20日 予定献立

日にち	加り-	立	献	日にち	加り-	立	献
12/24月	713	ご飯、味噌汁、たら西京漬焼き、豆腐カキ油煮込み、胡瓜の揚げピーナツ和え		1/7月	574	ご飯、味噌汁、挽肉入オムレツ、マカロニサラダ、ほうれん草のお浸し	
25火	636	ご飯、味噌汁、豚肉の生姜焼、里芋煮、ほうれん草のお浸し		8火	464	ご飯、味噌汁、マーボー豆腐、ひじき煮、ブロッコリーのカニかま和え	
26水	475	ご飯、味噌汁、餃子、エビとちんげん菜の炒め物、長芋ポン酢和え		9水	477	ご飯、味噌汁、白身魚煮付け、白菜クリーム煮、ちんげん菜しらす和え	
27木	631	ポークカレー、焼きゆば、カニかま和え		10木	482	ご飯、味噌汁、八宝菜、こんにやくじか煮、厚焼き玉子	
28金	683	ご飯、味噌汁、鶏肉の照焼き、さつま芋煮、野菜ゴマ和え		11金	625	ご飯、味噌汁、野菜入り焼肉、五目豆、たらこ和え	
29土	533	ご飯、味噌汁、親子焼き、五目野菜炒め、小松菜のしらす和え		12土	626	ご飯、味噌汁、合挽きハンバーグ、ポテトサラダ、ちんげん菜のお浸し	
30日	512	ご飯、味噌汁、むきかれの煮付け、野菜のベーコン煮、わさび梅和え		13日	597	ご飯、味噌汁、赤魚煮付け、カボチャとベーコンの煮物、エビチリ	
31月	570	ご飯、味噌汁、天ぷら、切り干し煮付け、春雨と野菜の和え物		14月	559	ご飯、味噌汁、ポークピカタ、竹輪と野菜の甘辛煮、小松菜のお浸し	
1/1火	587	まぜご飯、味噌汁、つくね焼き、伊達巻き、栗きんとん、いかドレッシング和え		15火	500	ご飯、味噌汁、鮭粕漬焼き、かぶ根エビあんかけ、ほうれん草お浸し	
2水	616	ご飯、味噌汁、鮭佃煮焼き、黒豆煮、寿かまぼこ、もやしひじき和え物		16水	477	ハヤシライス、あさりと大根の煮物、菊でブロッコリー	
3木	448	ご飯、味噌汁、炒り鶏、かぶと人参の酢の物、松前漬		17木	554	ご飯、味噌汁、シューマイ、もやしソテー、春雨・胡瓜・リンゴの酢の物	
4金	577	ご飯、味噌汁、春巻き、茎わかめの煮物、ネギ酢みそ		18金	635	ご飯、味噌汁、鶏肉唐揚げ、海老と大根のスープ煮、めかぶワサビ和え	
5土	472	ご飯、味噌汁、煮魚(ほき)、チンジャオロース、ちんげん菜のお浸し		19土	639	ご飯、あさり汁、鯖のゴマだれ焼き、厚揚げ煮、ほうれん草の辛子和え	
6日	462	ご飯、味噌汁、豚肉ブロッコリー煮物、もやし根エビ炒め、なめこわかめミックス		20日	473	ご飯、味噌汁、肉じゃが、ぜんまいとさつま揚げ煮物、小松菜のお浸し	

配食サービス担当 田澤・野中
配達員 上西・藤森・小田・加藤



福祉の力で人を育み、地域を創り、未来を拓く
社会福祉法人すはま会
鹿嶋市平井1350-39

※お弁当は届いたらなるべく早く召し上がって下さい。

- ★材料の仕入れ都合により献立の変更がある事もありますのでご了承下さい。
- ★1月1~3日までは配達時間が早くなる所がありますのであらかじめご了承下さい。
- ★器のもし忘れや洗い忘れがないか今一度ご確認ください。

何かありましたらこちらまでご連絡下さい→ 0299-82-9305