



2017年10月 湧和通信



発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣
 2017年 10月 1日

10月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
2 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	3 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 習字（阿部） 髪カット（岡本）	4 花遊び	5 絵手紙（浅野）	6 習字（伊東） 朗読（湯田）午前 誕生会	7 踊り（かすみ草） 習字（神林）
9 紙工作（静枝） 誕生会	10 折り紙（茅根） 習字（阿部）	11 オカリナ （里音・リオン） 習字（宇波）	12 習字（藤） クラリネット （ロングトーン） 誕生会	13 ギター（中里） 習字（高澤） 水彩画（大西）	14 お話の会 （みみずくも）
16 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	17 外食 音楽クラブ（大木） 習字（阿部） 誕生会	18 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	19 外食 絵手紙（浅野）	20 音楽クラブ（大木） 習字（高澤） 朗読（湯田）午前	21 ハーモニカ （大西・フレンズ） 習字（神林） 誕生会
23 外食 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 髪カット（岡本） 誕生会	24 習字（阿部） 誕生会	25 外食 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	26 音楽クラブ（大木） 習字（藤）	27 外食 習字（高澤） 水彩画（大西）	28 大正琴（宮崎）
30 紙工作（静枝）	31 習字（阿部） 琴（かわせみ）	今月は、外食月間です！！ 『浜焼き市場』に行きますのでお楽しみに			

《 天高く馬肥ゆる秋です 》

食欲の秋です。

梨・ぶどう・栗などおいしい果物が楽しめる季節となりました。

10月は外食月間です。

今回行く所は、小山町の『浜焼き市場』です。しらす料理がお勧めです！！帰りには、ベジたべーな(JA相模原、農産物販売)で買い物も楽しめます。

10月の予定をお届けします。



2017年10月

10月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。
ご了承ください！ TEL 729-0422

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 栗入り赤飯 天ぷら 煮物 お浸し・煮豆 味噌汁 ヤクルト 589kcal塩分2.7g	3 鮭のマヨコーン焼き 肉じゃが 青菜の海苔和え おすまし 苺ヨーグルト 606kcal塩分2.5g	4 鶏肉の照り焼き 煮物 白菜の梅肉和え 味噌汁 フルーツ(柿) 511kcal塩分2.8g	5 秋刀魚の塩焼き 筑前煮 隠元の胡麻和え 味噌汁 フルーツ(りんご) 573kcal塩分2.4g	6 酢豚 春雨サラダ 薩摩芋の甘煮 中華卵スープ 桃ヨーグルト 608kcal塩分2.6分g	7 ひじきご飯 赤魚の照り焼き 豆腐チャンプルー 酢の物 おすまし フルーツ(柿) 571kcal塩分3.5g
9 ホッケの味噌醤油 漬け焼き 和風ポテトサラダ 人参しりしり 味噌汁 マーマレードヨーグルト 596kcal塩分3.6g	10 チキンソテー 秋野菜ソース 五目きんぴら とろろ汁 味噌汁 フルーツ(バナナ) 501kcal塩分2.7g	11 白身魚のホイル焼き 煮物 ブロッコリーの おかか和え おすまし ブルーベリーヨーグルト 503kcal塩分3.8g	12 コロッケ 五色なます 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ(柿) 578kcal塩分2.5g	13 きのご飯 かじきのみぞれ煮 煮物 隠元の辛子和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 481kcal塩分3.7分g	14 豚肉の生姜焼き 根菜の味噌炒め なめ苺おろし 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 533kcal塩分2.5g
16 パン クリームシチュー ツナサラダ 青菜の卵がけ りんごのコンポート 485kcal塩分1.5g	17 アジフライ 田楽 浅漬け きのご汁 フルーツ(オレンジ) 551kcal塩分3.0g	18 チンジャオロース ビーフンサラダ 南瓜の甘煮 中華スープ フルーツ(パイナップル) 541kcal塩分2.5g	19 さつま芋ご飯 鯖の味噌煮 揚げだし豆腐 胡瓜の梅肉和え おすまし 苺ヨーグルト 520kcal塩分3.0g	20 ハンバーグ じゃがコーンソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ(柿) 546kcal塩分2.8分g	21 鰯のムニエル ペンネ キャベツサラダ コンソメスープ マーマレードヨーグルト 521kcal塩分2.2g
23 ぶり大根 薩摩揚げの おろしポン酢和え きんぴら 味噌汁 バナナヨーグルト 490kcal塩分2.6g	24 肉団子 切干し大根煮 隠元の山葵和え 味噌汁 フルーツ(柿) 505kcal塩分3.0g	25 さつま芋ご飯 ひらまさの西京焼き 袋煮 ザーサイ和え 味噌汁 フルーツ(りんご) 520kcal塩分3.5g	26 黒米 ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ コーヒゼリー 556kcal塩分2.9g	27 鱈の葱ソース 炒り煮 酢の物 おすまし ブルーベリーヨーグルト 475kcal塩分3.5分g	28 きのご飯 親子煮 ブロッコリーサラダ 煮豆 味噌汁 ヤクルト 602kcal塩分3.8g
30 ミートローフ 切干し大根サラダ 南瓜のレーズン煮 コンソメスープ フルーツ(柿) 544kcal塩分2.6g	31 さつま芋ご飯 鯖の塩焼き がもナスの揚げ煮 ナムル・味噌汁 フルーツ(バナナ) 538kcal塩分2.6g				