

2018年10月 湧和通信

10月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
1 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 誕生会	2 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 髪カット（岡本）	3 花遊び 誕生会	4 絵手紙 ギター（中里）	5 朗読（湯田）午前 習字（伊東）午後 誕生会	6 習字（神林）
8 紙工作（静枝） 誕生会	9 オカリナ （アンダンテ） 折り紙（茅根） 習字（阿部） 誕生会	10 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	11 習字（藤） 誕生会	12 習字（高澤）午後	13 お話の会 （みみずくも）
15 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 誕生会	16 音楽クラブ（大木） 習字（阿部） 誕生会	17 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	18 絵手紙	19 朗読（湯田）午前 習字（高澤）午後 音楽クラブ（大木）	20 ハーモニカ （大西・ルズ） 習字（神林）
22 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 髪カット（岡本） 誕生会	23 習字（阿部）	24 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	25 習字（藤）	26 習字（高澤）午後	27 大正琴（宮崎）
29 紙工作（静枝）	30 習字（阿部）	31 髪カット（岡本）			

発行責任者
特定非営利活動法人 湧和
理事長 御殿谷 光廣

2018年10月1日

湧和通信 10月号

9月6日の北海道大震災により被災された皆様、そのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

9月11日から17日まで恒例の敬老週間イベントが行われました。



本町田地域のボランティアの皆さんによるハーモニカ演奏やフラダンス、謡曲、大道芸など様々な催し物が披露され、ご利用者の皆さんは非日常の世界に誘い込まれ楽しまれておりました。スペシャル昼食メニューも連日用意され皆さん舌鼓を打って「美味しかったわ、食べ過ぎちゃったわ・・・」と満足された様子でした。

湧和通信 10月号をお届けします

2018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
1 鶏肉の照り焼き 煮物 小松菜の梅肉和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 549kcal塩分2.7g	2 赤魚の照り焼き 柚子胡椒風味 和風ポテトサラダ ほうれん草の海苔和え おすまし 苺ヨーグルト 486kcal塩分2.4g	3 赤飯 天ぷら 煮物・煮豆 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 567kcal塩分2.7g	4 秋刀魚の塩焼き 豆腐田楽 大根の梅和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 546kcal塩分2.9g	5 八宝菜 春雨サラダ 薩摩芋の甘煮 中華卵コーンスープ 桃ヨーグルト 598kcal塩分2.9g	6 鮭寿司 黒むつの煮付け 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 おすまし フルーツ(パイナップル) 571kcal塩分3.3g
8 ホッケの味噌醤油 漬け焼き 肉じゃが 人参サラダ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 534kcal塩分2.4g	9 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) 483kcal塩分3.2g	10 かじきのみぞれ煮 筑前煮 白菜浅漬 きのこ汁 ヤクルト 471kcal塩分2.6g	11 肉団子 五色なます ブロッコリーの 卵マヨがけ 味噌汁 バナナ 609kcal塩分3.0g	12 鯖の塩焼き 煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ(りんご) 552kcal塩分2.9g	13 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ なめ苺おろし 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 540kcal塩分3.4g
15 パン クリームシチュー ツナサラダ ほうれん草の卵蒸し りんごのコンポート 562kcal塩分2.3g	16 鯖のホイル焼き 煮物 ブロッコリーの 黒ゴマかけ おすまし フルーツ(パイナップル) 501kcal塩分3.4g	17 チンジャオロース ビーフンサラダ ザーサイ奴 中華スープ フルーツ(バナナ) 541kcal塩分3.0g	18 ターメリックライス シーフードカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー 440kcal塩分3.2g	19 ハンバーグ じゃがコーンソテー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 563kcal塩分2.8g	20 鰯のムニエル 根菜の味噌炒め 白菜の和え物 かきたま汁 フルーツ(りんご) 427kcal塩分2.4g
22 鮭の吹き寄せ 揚げだし豆腐 ピーマンの なめたけ和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 497kcal塩分2.6g	23 (郷土料理) さつますもじ(寿司) とんこつ がね(野菜天) さつま汁 コーヒーゼリー 664kcal塩分3.3g	24 鯖のマヨネーズ焼き 高野豆腐の射込み 焼きナス 味噌汁 フルーツ(りんご) 548kcal塩分2.6g	25 鮭ご飯 鶏の味噌焼き 長芋のおとし揚げ 胡瓜の梅肉和え おすまし 苺ヨーグルト 614kcal塩分3.2g	26 鯖の葱ソース 根菜の炒り煮 かぶの酢の物 おすまし フルーツ(オレンジ) 424kcal塩分2.9g	27 親子煮 大根サラダ 煮豆 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 590kcal塩分2.9g
29 ミートローフ 切干し大根サラダ きんぴら スープ フルーツ(キウイ) 518kcal塩分2.8g	30 鯖の生姜醤油 漬け焼き 袋煮 ナムル・味噌汁 ヤクルト 510kcal塩分2.9g	31 にんじんライス かぼちゃグラタン シーザーサラダ 蓮根・かぶマリネ スープ フルーツ(パイナップル) 493kcal塩分2.4g			