

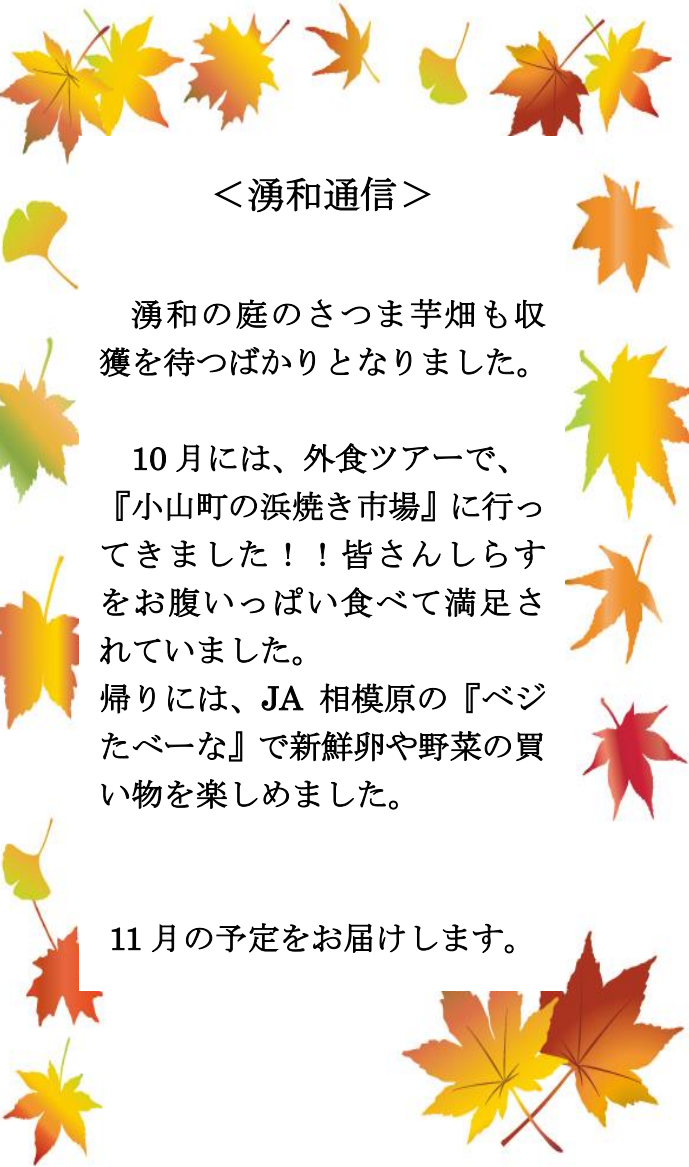
# 2017年11月 湧和通信



特定非営利活動法人 湧和  
 発行責任者  
 理事長 御殿谷 光廣  
 2017年11月1日

11月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
<b>紅葉ドライブにいきます！！</b> <b>お楽しみに♪♪</b>		1 花遊び	2 絵手紙（浅野） 誕生会	3 ドラム＆ギター （OYGバンド） 朗読（湯田）午前 習字（伊東）午後 誕生会	4 習字（神林）
		6 音楽療法（小金沢） 紙工作（静枝） ミニ外出	7 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 習字（阿部）	8 オカリナ （里音・リオン） 習字（宇波） 誕生会	9 習字（藤）
13 紙工作（静枝）	14 オカリナ （アンダンテ） 折り紙（茅根）午前 習字（阿部）	15 歌の広場 （リフレッシュクラブ）	16 絵手紙（浅野）	17 朗読（湯田）午前 習字（高澤）午後 音楽クラブ（大木） 誕生会	18 ハーモニカ （大西・フレンズ） 習字（神林）
20 音楽療法（小金沢） 紙工作（静枝）	21 習字（阿部） 音楽クラブ（大木）	22 短歌（小川）午前 大正琴（鈴木） 髪カット（岡本）	23 音楽クラブ（大木） 習字（藤）	24 習字（高澤）午後 水彩画（大西）午前	25 大琴（宮崎）
27 紙工作（静枝） 誕生会	28 習字（阿部）	29 誕生会	30 		



<湧和通信>

湧和の庭のさつま芋畑も収穫を待つばかりとなりました。

10月には、外食ツアーで、『小山町の浜焼き市場』に行ってきました！！皆さんしらすをお腹いっぱい食べて満足されていました。  
 帰りには、JA 相模原の『ベジ たべーな』で新鮮卵や野菜の買い物を楽しめました。

11月の予定をお届けします。



2017年11月

11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 赤飯 天ぷら 煮物 和え物・煮豆 おすまし フルーツ(オレンジ) 574kcal塩分2.2g	2 赤魚の煮付け 切干し大根サラダ 南瓜の甘煮 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 505kcal塩分3.4g	3 鶏肉のケチャップ 照り焼き マカロニサラダ きんぴら 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 600kcal塩分2.1g	4 秋刀魚の蒲焼き 煮物 ほうれん草の なめ茸和え 味噌汁 フルーツ(キウイ) 594kcal塩分3.4g
6 鮭のホイル包み ちゃんちゃん焼き じゃが芋の七味煮 白菜の和え物 おすまし いちごヨーグルト 529kcal塩分3.3g	7 豚肉の味噌漬け焼き 五色なます 隠元のおかか和え 卵スープ フルーツ(オレンジ) 532kcal塩分2.9g	8 十穀米 鯖の味噌煮 南瓜サラダ 浅漬け 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 560kcal塩分2.8g	9 チキンピカタ きのこパスタ 人参サラダ コンソメスープ フルーツ(りんご) 599kcal塩分2.3g	10 さつま芋ご飯 ひらまさ照り焼き 切干し大根煮 茶碗蒸し 味噌汁 オレンジヨーグルト 512kcal塩分2.8g	11 きのこハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーの 黒胡麻かけ スープ フルーツ(パイナップル) 601kcal塩分3.3g
13 豚肉のりんご巻き 炒り煮 浅漬け 味噌汁 フルーツ(バナナ) 549kcal塩分2.8g	14 炊き込みご飯 赤魚の粕漬け焼き 豆腐のえび あんかけ お浸し・おすまし オレンジヨーグルト 587kcal塩分2.4g	15 パン クリームシチュー ツナサラダ 青菜の卵蒸し フルーツ(みかん) 497kcal塩分2.7g	16 鯖の塩焼き 大根の蟹あんかけ 白菜の梅おかか和え きのこ汁 ヤクルト 502kcal塩分2.9g	17 麻婆豆腐 春雨サラダ 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ(バナナ) 566kcal塩分2.5g	18 かき揚げ 里芋とホタテの旨煮 チンゲン菜の和え物 おすまし いちごヨーグルト 503kcal塩分1.8g
20 鱈の茸ソース スパニッシュオムレツ たたき胡瓜 味噌汁 ヤクルト 511kcal塩分2.5g	21 親子煮 大根サラダ 大正金時煮豆 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 541kcal塩分2.6g	22 かじきの梅味噌焼き 豆腐チャンプルー もやしのナムル 味噌汁 バナナヨーグルト 557kcal塩分2.9g	23 ロールキャベツ シーザーサラダ 薩摩芋のオレンジ煮 コーンクリームスープ コーヒゼリー 557kcal塩分2.5g	24 鮭フライ 煮物 法連草の胡麻和え 味噌汁 フルーツ(みかん) 574kcal塩分2.3g	25 茶飯 おでん 回鍋肉 漬物 おすまし フルーツ(バナナ) 529kcal塩分3.9g
27 ターメリックライス キーマカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ(みかん) 565kcal塩分3.1g	28 鮭のきのこ マヨネーズ焼き 味噌田楽 法連草の海苔和え おすまし 桃のヨーグルト 530kcal塩分2.6g	29 白菜と挽肉の蒸し物 薩摩揚げのおろし ポン酢風味 福白煮豆 かきたま汁 フルーツ(パイナップル) 554kcal塩分3.0g	30 きのことご飯 さわらの幽庵焼き 煮物 長芋のポン酢和え おすまし バナナヨーグルト 585kcal塩分3.4g		