

2019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
 2019年10月1日

《 湧和通信 10月号 》

やっと猛暑も収まり夜の虫の声が聞こえてくる季節になりましたが、皆様如何お過ごしでしょうか。千葉県地方では前代未聞の大災害により未だに停電が続いている状態です。一日も早い復興を心より願うばかりです。

湧和では9月10日から1週間毎年恒例の敬老週間を開催しました。毎日、様々なゲストを迎えての音楽や腹話術等の特別イベント、更には男性スタッフによる仮装演技大会や、最終日には湧和のご利用者さん達有志によるグリーン合唱団の発表会もとり行われました。楽しいひと時を有難うございました。



まだまだ暑さは続きますので、皆さん熱中症には充分注意をしてお過ごし下さい。

湧和通信 10月号をお届けします。

10月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
	1 習字 (阿部)	2 花遊び 誕生会	3 絵手紙 (自習)	4 朗読 (湯田) 午前 習字 (自習)	5 踊り (かすみ草) 誕生会
7 紙工作 (静枝) 音楽療法 (小金沢)	8 折り紙 (茅根) 習字 (阿部) 音楽 (菊池)	9 オカリナ (里音・リオン) 習字 (関口) 誕生会	10 習字 (藤) 音楽 (村山) 誕生会	11 習字 (高澤)	12 ギター (中里)
14 紙工作 (静枝)	15 習字 (阿部) 誕生会	16 誕生会	17 絵手紙 (自習)	18 音楽クラブ (大木) 習字 (高澤) 朗読 (湯田) 午前	19 ハーモニカ (キャンドル)
21 紙工作 (静枝) 音楽療法 (小金沢) 誕生会	22 習字 (阿部) 音楽 (菊池)	23 大正琴 (鈴木)	24 習字 (藤) 音楽 (村山) 誕生会	25 習字 (高澤)	26 大正琴 (宮崎)
28 紙工作 (静枝) 音楽療法 (小金沢)	29 踊り (ふじや会) 習字 (阿部)	30	31 ギター (中里)		

2019年10月

10月献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1	八宝菜 大根の蟹あんかけ ナムル スープ フルーツ(オレンジ) 457kcal塩分3.0g	2	赤魚の煮付け 筑前煮 南瓜の煮物 きのこ汁 フルーツ(バナナ) 532kcal塩分2.6g	3	肉団子あんかけ 茄子の和風サラダ チンゲン菜和え物 味噌汁 いちごヨーグルト 476kcal塩分2.5g	4	カジキのみぞれ煮 和風ポテトサラダ ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 510kcal塩分3.3g	5	栗入り赤飯 天ぷら 煮物 ほうれん草の磯辺和え 煮豆・おすまし フルーツ(柿) 625kcal塩分2.9g
7	豚肉の味噌漬け焼き 切干大根煮 ズッキーニの辛子和え 味噌汁 桃のヨーグルト 533kcal塩分2.4g	8	鮭の塩焼き 袋煮 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 550kcal塩分3.5g	9	鶏肉のきのこソース はんぺんの チーズパン粉焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 586kcal塩分3.2g	10	白身魚のフライ 炒り豆腐 胡瓜と若布の酢の物 味噌汁 フルーツ(柿) 551kcal塩分2.5g	11	焼売 ところ天サラダ 煮豆(福白) スープ いちごヨーグルト 559kcal塩分1.5g	12	黒米 鯖の味噌煮 長いもの落し揚げ 薩摩芋のオレンジ煮 けんちん汁 フルーツ(パイナップル) 587kcal塩分2.9g
14	鮭のコーンマヨ焼き 煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 フルーツ(柿) 573kcal塩分2.0g	15	ミートローフ 南瓜サラダ 焼きなす 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 530kcal塩分2.5g	16	鱈の南蛮漬け 田楽みそ やっこ豆腐 スープ ブルーベリーヨーグルト 509kcal塩分2.9g	17	しらす梅ご飯 鶏肉の照焼き ビーフン炒め 小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 527kcal塩分3.7g	18	郷土料理 さつま芋飯 手作りさつま揚げ 油そうめん にがうりの佃煮風 さつま汁・ヤクルト 628kcal塩分4.9g 手作りかるかん	19	キーマカレー グリーンサラダ スープ マンゴーラッシー 531kcal塩分2.9g
21	鶏肉の唐揚げ 煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁 ヤクルト 556kcal塩分3.0g	22	さつま芋ご飯 秋刀魚の蒲焼き 炒り煮 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(柿) 590kcal塩分3.2g	23	ハンバーグ じゃが芋の ベーコンソテー なめ茸おろし おすまし フルーツ(オレンジ) 520kcal塩分3.1g	24	鰯のムニエル 里芋の山椒煮 胡瓜ともやしの 和え物 卵スープ フルーツ(パイナップル) 424kcal塩分2.0g	25	パン クリームシチュー コールスロー コーヒーゼリー 602kcal塩分1.9g	26	赤魚の味噌漬け焼き 肉じゃが きゃべつの おかか和え スープ フルーツ(柿) 426kcal塩分2.3g
28	五目寿司 ひじきの煮物 白菜の浅漬け おすまし フルーツ(バナナ) 410kcal塩分2.9g	29	鶏肉のケチャップ てり焼き マカロニサラダ ブロッコリーの ツナ和え おすまし・パイナップル 584kcal塩分2.1g	30	バサのきのこ添え 卵の花 竹輪の和え物 味噌汁 フルーツ(柿) 460kcal塩分2.4g	31	ハロウィン えびピラフ かぼちゃのグラタン 人参サラダ スープ りんごコンポート 489kcal塩分2.7g				