



# 2020年7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  
 2020年7月1日

	月	火	水	木	金	土
午前			1 カラオケ	2 カラオケ	3 カラオケ 朗読（湯田）	4 カラオケ
午後			花遊び 誕生会 物送り	絵手紙 物送り	習字 物送り	誕生会 物送り
午前	6 紙工作（静枝） カラオケ	7 カラオケ	8 カラオケ	9 カラオケ	10 カラオケ	11 カラオケ
午後	音楽療法 （小金沢） 誕生会 ボーリング	習字（阿部） 誕生会 ボーリング	オカリナ （里音・リオン） 習字 ボーリング	習字（藤） 音楽（村山） ボーリング	習字（高澤） ボーリング	ボーリング
午前	13 紙工作（静枝） カラオケ	14 折り紙（茅野） カラオケ	15 カラオケ	16 カラオケ	17 カラオケ 朗読（湯田）	18 カラオケ
午後	誕生会 伝言ゲーム	習字（阿部） 音楽（菊池） 伝言ゲーム	伝言ゲーム	絵手紙 伝言ゲーム	習字（高澤） 伝言ゲーム	伝言ゲーム
午前	20 紙工作（静枝） カラオケ	21 カラオケ	22 カラオケ	23 カラオケ	24 カラオケ	25 カラオケ
午後	音楽療法 （小金沢） 点取りゲーム	習字（阿部） 点取りゲーム	大正琴（鈴木） 誕生会 点取りゲーム	習字（藤） 音楽（村山） 点取りゲーム	習字（高澤） 点取りゲーム	誕生会 点取りゲーム
午前	27 紙工作（静枝） カラオケ	28 カラオケ	29 カラオケ	30 カラオケ	31 カラオケ	
午後	音楽療法 （小金沢） トンボとり	習字（阿部） 音楽（菊池） トンボとり	トンボとり	トンボとり	習字（高澤） トンボとり	



**ご利用者さんに、季節にちなんだ作品  
 を作っていただきました♪♪**  
**花紙を折って頂く方、広げる方などそ  
 の方にあつた様々な工程をしていただ  
 き、綺麗なあじさいの花が出来上がり  
 ました！！ご利用者さんも出来る  
 のを楽しみに活動されていまして！！**



※外出（機能訓練）を予定していましたが、コロナ対策として延期とさせていただきます。  
 ※コロナ対策として、活動の変更がございますので、ご了承ください。



2020年7月

## 7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 胡瓜と若布の酢の物 プルーン煮・味噌汁 フルーツ(すいか) 562kcal塩分3.0g	2 白身魚のチーズ焼き じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーの 卵マヨ和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 550kcal塩分3.4g	3 ハンバーグ コンビネーションサラダ 長芋の和え物 おすまし フルーツ(バナナ) 559kcal塩分2.6g	4 バサのおろしポン酢 薩摩芋サラダ ピーマンの ジャコ炒め 中華スープ フルーツ(オレンジ) 532kcal塩分2.0g
6 鱈の南蛮漬け 煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 苺ヨーグルト 591kcal塩分2.8g	7 そうめん 夏野菜の天ぷら 七 茄子と冬瓜の冷し鉢 漬物(しば漬け) 夕 カルピスゼリー 502kcal塩分3.3g	8 赤魚の粕漬け焼き 筑前煮 胡瓜と竹輪の マヨネーズ和え かきたま汁 フルーツ(メロン) 468kcal塩分2.2g	9 野菜の肉巻き マカロニサラダ つるむらさき のからし和え 味噌汁 乳酸菌飲料 550kcal塩分2.3g	10 生姜ご飯 白身魚の甘露煮 茄子の味噌炒め チンゲン菜の和え物 おすまし 桃のヨーグルト 490kcal塩分2.7g	11 鶏肉のホワイト ソースがけ 切干し大根煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ(すいか) 507kcal塩分2.6g
13 ミートローフ 大根サラダ ぜんまいの煮物 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 556kcal塩分3.3g	14 鱈フライ 炒り煮 胡瓜の梅肉和え おすまし フルーツ(パイナップル) 520kcal塩分3.1g	15 ナポリタン さつまいも、かぼちゃ のヨーグルトサラダ にんじんしりしり スープ フルーツ(バナナ) 552kcal塩分3.0g	16 シーフードカレー えびのサラダ コンソメスープ マンゴーラッシー 483kcal塩分3.6g	17 ピーマンの 肉詰め焼き スパニッシュオムレツ オクラとなめ茸の 和え物 味噌汁・すいか 503kcal塩分2.8g	18 赤魚の照り焼き 煮物 ブロッコリーの 黒ごまがけ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 485 kcal塩分3.4g
20 白身魚のフリッター 豆腐の茸あんかけ 薩摩芋のオレンジ煮 おすまし 乳酸菌飲料 561kcal塩分1.5g	21 うなぎの蒲焼き 土 豆腐サラダ 用 茶碗蒸し 丑 奈良漬 の おすまし 日 抹茶プリン 545kcal塩分3.3g	22 鮭のコーン マヨネーズ焼き 切干し大根ごま炒め つるむらさきの山葵和え 味噌汁 苺ヨーグルト 518kcal塩分3.1g	23 生姜ご飯 鶏肉の塩焼き 五目豆 とろろ胡瓜 味噌汁 フルーツ(すいか) 531kcal塩分3.3g	24 鯖の香味漬け焼き 煮物 とまとサラダ 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 521kcal塩分3.4g	25 豚肉の生姜焼き 冬瓜、えび葛あんかけ ひじき煮 味噌汁 フルーツ(メロン) 544kcal塩分2.9g
27 豚しゃぶの ごま味噌がけ うの華 つるむらさきと なめ茸の和え物 味噌汁・すいか 500kcal塩分2.7g	28 鰯のイタリア風 ゴーヤチャンプルー 竹輪ときのこのソテー 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 434kcal塩分2.3g	29 鶏のから揚げ ピーマンサラダ きんぴら 中華スープ フルーツ(オレンジ) 540kcal塩分2.2g	30 鯖の塩焼き 春雨サラダ 南瓜甘煮 きのこ汁 フルーツ(メロン) 580kcal塩分2.4g	31 豚肉柳川煮 煮物 つるむらさきの おかか和え 味噌汁 バナナのヨーグルト 548kcal塩分2.7g	