

2020年9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

	月	火	水	木	金	土
午前		1 カラオケ	2 カラオケ	3 カラオケ 指導員体操	4 カラオケ 朗読(湯田)	5 カラオケ 指導員体操
午後		習字(阿部) パターゲーム 誕生会	花遊び 金魚バサミ	金魚バサミ	習字 ポッチャ	ポッチャ
午前	7 紙工作(静枝) カラオケ	8 カラオケ	9 カラオケ 指導員体操	10 カラオケ 指導員体操	11 カラオケ	12 カラオケ 指導員体操
午後	ポッチャ 誕生会	習字(阿部) ポッチャ	習字 パターゲーム	習字(藤) パターゲーム 誕生会	習字(高澤) 金魚バサミ	金魚バサミ
午前	14 紙工作(静枝) カラオケ 指導員体操	15 敬老週間 カラオケ大会	16 敬老週間 カラオケ大会 指導員体操	17 敬老週間 カラオケ大会	18 敬老週間 カラオケ大会 指導員体操	19 敬老週間 カラオケ大会 指導員体操
午後	物おとし 誕生会	ビンゴ大会	ビンゴ大会	ビンゴ大会	ビンゴ大会	ビンゴ大会
午前	21 敬老週間 紙工作(静枝) カラオケ大会	22 カラオケ	23 カラオケ	24 カラオケ 指導員体操	25 カラオケ 指導員体操	26 カラオケ
午後	ビンゴ大会 落語	習字(阿部) 物おとし 誕生会	ポッチャ 誕生会	習字(藤) ポッチャ 誕生会	習字(高澤) パターゲーム	パターゲーム
午前	28 紙工作(静枝) カラオケ 指導員体操	29 カラオケ	30 カラオケ	31 カラオケ		
午後	金魚バサミ	習字(阿部) 金魚バサミ	物おとし	物おとし		



8月に行った「納涼祭」です。
 いつもと違ったお祭りでしたが、昔を思い出しながら色々なゲームに挑戦していただきました!!



初めて始めたトマト栽培で、
 真っ赤で美味しそうなトマトが収穫できました♪
 おいしそうですね!!

2020年9月

9月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 白身魚の竜田揚げ 煮物 小松菜のお浸し おすまし フルーツ(バナナ) 521kcal塩分2.7g	2 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 ナムル スープ 乳酸菌飲料 537kcal塩分2.4g	3 チキンピカタ ニンニク芽炒め マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ(柿) 529kcal塩分2.8g	4 わかめごはん ホッケの塩焼き ジャーマンポテト 胡瓜と竹輪の胡麻マヨネーズ和え おすまし 果物(キウイ) 493kcal塩分3.0g	5 鶏唐揚げ トマトサラダ さつまいもレーズン煮 きのこ汁 フルーツ(オレンジ) 604kcal塩分1.7g
7 白身魚のネギ味噌焼き 煮物 青菜の磯和え おすまし ブルーベリーヨーグルト 510kcal塩分2.3g	8 ご飯 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ ツナチャンプルー スープ フルーツ(パイナップル) 582kcal塩分2.3g	9 秋刀魚塩焼き 茄子と薩摩揚げの煮物 春菊のお浸し(黄菊) 味噌汁 フルーツ(デラウェア) 5065kcal塩分2.3g	10 焼肉 南瓜サラダ 炒め煮 おすまし 乳酸菌飲料 572kcal塩分2.8g	11 ミックスフライ 冬瓜の翡翠煮 ブロッコリー玉子マヨかけ スープ フルーツ(オレンジ) 554kcal塩分2.3g	12 赤魚の照り焼き 切干大根炒め煮 オクラとえのきのおかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 473kcal塩分2.7g
14 白身魚のチーズ焼き 肉じゃが ナムル ゆかり和え フルーツ(パイナップル) 522kcal塩分3.0g	15 豚肉ケチャップ炒め 煮物 マカロニサラダ 敬老週 ほうれん草お浸し 敬老週 スープ 敬老週 フルーツ(オレンジ) 524kcal塩分3.0g	16 菜飯 太刀魚の塩焼き 敬老週 金平ごぼう 敬老週 なめ茸おろし・白豆煮 敬老週 味噌汁 敬老週 フルーツ(柿) 555kcal塩分2.5g	17 和風ハンバーグきのこあんかけ 敬老週 茄子とピーマンの味噌炒め 敬老週 コールスロー 敬老週 青梗菜お浸し 敬老週 おすまし 敬老週 フルーツ(梨) 534kcal塩分2.3g	18 ゆかりごはん 敬老週 鮭フライ 敬老週 がんもの煮物 敬老週 里芋ずんだ和え 敬老週 プルーン煮・味噌汁 敬老週 フルーツ(パイナップル) 586kcal塩分3.1g	19 松風焼き 敬老週 冬瓜の炒め煮 敬老週 ほうれん草磯和え(人参) 敬老週 たたき胡瓜 敬老週 おすまし 敬老週 フルーツ(オレンジ) 464kcal塩分2.6g
21 赤飯 敬老の日 天ぷら おろし付き 田楽・南瓜の甘煮 浅漬け おすまし フルーツ(巨峰) 550kcal塩分1.6g	22 鯖の香味焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんピーナッツ和え 味噌汁 水ようかん 521kcal塩分2.2g	23 鶏の照り焼き コーンサラダ 蓮根きんぴら おすまし フルーツ(バナナ) 472kcal塩分1.8g	24 ホークカレー グリーンサラダ スープ(チンゲン菜・人参・コーン) フルーツヨーグルト 551kcal塩分3.2g	25 鶏梅味噌焼き さつまいものオレンジ煮 大根サラダ おすまし フルーツ(りんご) 540kcal塩分2.3g	26 タラのトマトソース ポトフ 浅漬け フルーツ(パイナップル) 503kcal塩分2.8g
28 タンドリーチキン ビーフン炒め ブロッコリーかにかま和え スープ フルーツ(オレンジ) 501kcal塩分2.7g	29 秋刀魚塩焼き 五目豆 酢の物 味噌汁 イチゴヨーグルト 561kcal塩分2.7g	30 ミートローフ シーフードサラダ ひじき煮物 おすまし フルーツ(パイナップル) 528kcal塩分2.7g			