

# 2020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  
 2020年10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
午後				点取りゲーム	習字 射的	射的
午前	5 紙工作 カラオケ 指導員体操	6 カラオケ	7 カラオケ	8 カラオケ 指導員体操	9 カラオケ 指導員体操	10 カラオケ 指導員体操
午後	ボーリング	習字(阿部) 誕生会 ボーリング	習字 花遊び 缶落とし 誕生会	習字(藤) 缶落とし	習字(高澤) 伝言ゲーム	伝言ゲーム 誕生会
午前	12 紙工作 カラオケ 指導員体操	13 カラオケ 指導員体操	14 カラオケ	15 カラオケ 指導員体操	16 カラオケ	17 カラオケ 指導員体操
午後	射的	習字(阿部) 射的	伝言ゲーム 誕生会	伝言ゲーム	習字(高澤) 缶落とし 誕生会	缶落とし 誕生会
午前	19 紙工作 カラオケ 指導員体操	20 カラオケ 指導員体操	21 カラオケ 指導員体操	22 カラオケ	23 カラオケ 指導員体操	24 カラオケ
午後	伝言ゲーム	習字(阿部) 伝言ゲーム	誕生会 ボーリング 誕生会	習字(藤) ボーリング	習字(高澤) 点取りゲーム 誕生会	点取りゲーム 誕生会
午前	26 紙工作 カラオケ	27 カラオケ 指導員体操	28 カラオケ 指導員体操	29 カラオケ 指導員体操	30 カラオケ 指導員体操	31 カラオケ
午後	缶落とし	習字(阿部) 缶落とし	射的	射的	習字(高澤) ボーリング	ボーリング

敬老の日おめでとうございます！！  
 毎年恒例のお花と、今年初めての利用者  
 様協力の元に作り上げた記念の手作りメ  
 ダルを受け取って頂きました♪



第1回目の家族交流会を開催いた  
 しました！！ご参加下さったご家  
 族様ありがとうございました！  
 ご参加出来なかったご家族様も、  
 是非次回いらっしゃって下さい。



ご協力頂いた  
 メダルです！！



## 2020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	赤飯 天ぷら 煮物・煮豆(白豆) チンゲン菜お浸し おすまし フルーツ(オレンジ) 606kcal塩分2.5g	2	グリルチキン さつま芋のオレンジ煮 ザーサイ奴 味噌汁 フルーツ(キウイフルーツ) 475kcal塩分2.2g	3	鰯の煮付け 南瓜の煮物 茄子の和風サラダ きのこ汁 フルーツ(柿) 474kcal塩分1.9g
5	回鍋肉 大根とイカあっさり煮 春雨サラダ スープ フルーツ(オレンジ) 528kcal塩分3.2g	6	カジキの柚子胡椒焼き がんもとふきの煮物 しその実漬け和え 味噌汁 いちごヨーグルト 474kcal塩分2.3g	7	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう ブロッコリー卵マヨ おすまし 乳酸菌飲料 524kcal塩分2.3g	8	白身魚フライ 里芋と魚河岸揚げの煮物 酢の物 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 506kcal塩分2.8g	9	豚肉のきのこソース 炒り豆腐 胡瓜と竹輪のこまマヨネーズ和え スープ フルーツ(柿) 559kcal塩分2.4g	10	雑穀米 白身魚の山葵醤油焼き ひじき炒め煮 梅肉和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 425kcal塩分2.3g
12	黒米 鯛の照焼き さつま揚げのおろしポン酢 里芋ずんだ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 567kcal塩分2.8g	13	タンダリーチキン 大根煮物 グリーンサラダ スープ フルーツ(オレンジ) 540kcal塩分2.5g	14	鮭の幽庵焼き 田楽みそ 煮豆(白豆) おすまし フルーツ(りんご) 491kcal塩分2.2g	15	鶏肉のオレンジ焼き 茄子の炒め物 たたき胡瓜 味噌汁 フルーツ(柿) 397kcal塩分1.6g	16	白身魚の南蛮漬け 冬瓜の薄くず煮 ほうれん草のなめ茸和え おすまし フルーツ(バナナ) 524kcal塩分2.9g	17	八宝菜 里芋煮物 ブロッコリーのツナ和え 中華コーン卵スープ フルーツ(パイナップル) 444kcal塩分1.8g
19	チキンカレー シーフードサラダ スープ フルーツヨーグルト 563cal塩分3.0g	20	鯖の味噌煮 煮物 揚げナスおろし おすまし フルーツ(りんご) 531kcal塩分3.3g	21	鶏肉の唐揚げ さつま芋レモン煮 グリーンサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 516cal塩分1.5g	22	ゆかりごはん 秋刀魚の塩焼き ニンニク芽炒め煮 プルーン煮 味噌汁 フルーツ(キウイフルーツ) 500kcal塩分2.6g	23	和風ハンバーグ ジャーマンポテト コールスロー スープ フルーツ(パイナップル) 580kcal塩分2.3g	24	白身魚のムニエル マカロニサラダ ザーサイ和え おすまし フルーツ(柿) 468kcal塩分1.8g
26	鮭のコーンマヨネーズ焼き 筑前煮 おかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 562kcal塩分1.9g	27	油淋鶏 南瓜の甘煮 トマトのサラダ 中華スープ フルーツ杏仁豆腐 531kcal塩分1.9g	28	ふりかけごはん ほっけ塩焼き 五目豆 和風ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ(柿) 549kcal塩分2.8g	29	豚肉の生姜焼き 卵の花 磯和え おすまし フルーツ(オレンジ) 525kcal塩分2.6g	30	さつま芋ご飯 白身魚のつけ焼き 切干大根煮 酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料 494kcal塩分3.0g	31	海老フライ ねんこん金平 南瓜サラダ スープ フルーツ(バナナ) 531kcal塩分2.8g