



吾亦紅

デイサービス便り

(October)
10月号
2020
Vol.7

十月になり、秋風がとて心心地よく感じられる季節となりました。今年の夏は、本当に暑かったですね。皆さん元気に、よく乗り切りましたね！しかしながら、夏の疲れが出るのはこれからです。コロナの影響も続いておられますので、まだまだ気を抜かず体調を整えていきましょう。

バランスのとれた栄養・質の良い睡眠、元気な笑い声、これがとても大切です！さて、九月は、曜日の対抗大運動会を行いました。玉入れに綱引き、大玉転がしを行い、どの曜日も、白熱した戦いが繰り広げられていました。応援合戦では、いつも以上の元気な声が聞かれました。

曜日の対抗大運動会の結果は、ディフロアに貼り出していますので、是非確認してみてくださいね。

ひざ・股関節・腹筋を鍛える 足上げ伸ばし、曲げ下げ体操



外に出かけるにはとても気候の良い時期になりました。足を鍛えて、元氣に出かけましょう。

今月の運動

足を鍛えて秋の散歩に出かけよう！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				魚釣り	誕生会	吾亦紅祭り
4	5	6	7	8	9	10
	物送りゲーム	誕生会	お玉送り	お盆ゲーム	魚釣り	風船バレー
11	12	13	14	15	16	17
	ラケットサッカー	福ちゃんお手玉	魚釣り	ボーリング	割れ鍋に糺し蓋	物送りゲーム
18	19	20	21	22	23	24
	誕生会	風船バレー	ライトゴルフ	誕生会	風船バレー	福ちゃんお手玉
25	26	27	28	29	30	31
	音楽レク	魚釣り	ラケットゴルフ	カラオケ	音楽レク	カラオケ

編集後記

「中秋」は秋の真ん中、その晩が「十五夜」、その晩の月が「中秋の名月」と呼ばれました。十五夜にちなんだ昔話は、皆さんご存じでしょうか。そうです。先日行われた敬老



祝・敬老の日

とても豪華なお祝い御膳おいしかった



玉入れ...優勝！土曜日大玉転がし・優勝！木曜日

秋の大運動会

今月の歌
月もみじ
月照城寺の狸はやし
月里の秋
月赤とんぼ



職員の実剣な表情に
笑いました

劇・竹取物語

会で職員が披露した「かぐや姫」です。今年の中秋の名月は10月1日です。1日の夜は、満月を見上げてかぐや姫が月に帰っていくところを想像してみるのがいいですね。

副編集長

10月の献立表

吾亦紅デイサービス

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食					ごはん さわらの幽庵焼き えびとそらのガーリック炒め もずく 果物 味噌汁 (油揚げ)	豚丼 カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁 (わかめ) 果物	ごはん カジキタラマヨ焼き きんぴらごぼう トマトサラダ 果物 モロヘイヤスープ
おやつ					お月見おやき 640kcal 蛋白質 36.8g 脂質 14.9g 食塩 3.6g	誕生会(ケーキ) 676kcal 蛋白質 18.9g 脂質 25g 食塩 3.3g	しっとりまんじゅう (黒糖) 604kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.1g 食塩 2.2g
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 果物 味噌汁 (なめこ)	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 フライビーンズ 果物 すまし汁 (手毬麴)	かしわ天そば 揚げ茄子のおろし煮 果物 ヤクルト	ひき肉カレー アスパラソテー ミネストローネ 果物	ごはん 煮込みハンバーグ ひよこ豆と洋風野菜のトマト煮 海老アボカドサラダ コンソメスープ 果物	ごはん ブリの照り焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (かぶ) 果物	ごはん 回鍋肉 大根の煮物 ザーサイサラダ ニラスープ 果物
おやつ	カエデの実 558kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11.9g 食塩 2.4g	エクレア 646kcal 蛋白質 29.8g 脂質 18.4g 食塩 2.5g	誕生会(ケーキ) 662kcal 蛋白質 26.5g 脂質 16.8g 食塩 3.5g	レモンオムレット 548kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.8g 食塩 2.6g	秋桜 653kcal 蛋白質 30g 脂質 12.4g 食塩 3.1g	たまごケーキ 638kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.8g 食塩 2.7g	キウイゼリー 506kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.8g 食塩 4.4g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん サーモンフライ さつま芋のレモン煮 トマトサラダ 果物 クラムチャウダー	ごはん 豚照り煮 白菜炒め かぶの梅おかか和え 味噌汁 (青梗菜) 果物	ごはん 黄金カレイの煮つけ きのこソテー 山芋おろし 果物 味噌汁 (豆腐)	豚汁うどん ニラまんじゅう 果物 ヤクルト	ごはん メバル香草パン粉焼き ベーコンソテー 中華くらげの和え物 コンソメスープ 果物	ごはん 鶏のマスタード焼き 千切り炒め かぶのゆかり和え 味噌汁 (もやし) 果物	ごはん カレイのみりん焼き 揚げ出し豆腐 アスパラのごま和え 味噌汁 (なめこ) 果物
おやつ	せんべい 710kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.6g 食塩 1.8g	今川焼き (抹茶) 601kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.7g 食塩 4.4g	コーヒータン 535kcal 蛋白質 29.9g 脂質 7.5g 食塩 2.9g	さつま芋カステラ 603kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.8g 食塩 2.2g	ちみじまんじゅう (うぐいす) 577kcal 蛋白質 27.4g 脂質 15.8g 食塩 2.9g	小倉クリームオムレット 618kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.5g 食塩 2.5g	生チョコケーキ 548kcal 蛋白質 29.4g 脂質 11.6g 食塩 2.1g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 豚しょうが焼き 青菜きのこ煮 スナッPEndウ 味噌汁 (わかめ) 果物	ごはん サンマフライ ラタトゥイユ風 おくらボン酢和え コーンスープ 果物	ごはん 肉団子甘辛煮 炒り豆腐 れんこんの梅肉和え 味噌汁 (舞茸) 果物	ごはん アジのねぎ味噌焼き ぜんまいの煮物 長芋の海苔和え すまし汁 (椎茸) 果物	ゆず塩ラーメン 焼き餃子 果物 ヤクルト	ごはん 天ぷら 豆と野菜の彩り煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 (里芋) 果物	カレーライス 和風マカロニサラダ コンソメスープ 果物
おやつ	蒸しケーキ 614kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.5g 食塩 3g	誕生会(ケーキ) 734kcal 蛋白質 20.7g 脂質 22.7g 食塩 3.4g	やわらか団子 (よもぎ) 588kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.7g 食塩 2.9g	カスタードおやき 515kcal 蛋白質 26.9g 脂質 5.8g 食塩 2.1g	誕生会(ケーキ) 606kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.2g 食塩 1.6g	どら焼き (キャラメル) 603kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12.2g 食塩 2.7g	きんつば 363kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12g 食塩 1.5g
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん サワラの照り焼き 焼春巻き アボカドサラダ 味噌汁 (もやし) 果物	肉味噌うどん 海鮮サラダ 果物 ヤクルト	ごはん 鮭のきのこソースかけ 芋がらの炒め煮 塩ダレチキン 味噌汁 (ごぼう) 果物	ごはん かぼちゃコロッケ ほうれん草ソテー スパゲッティサラダ ミネストローネ 果物	ごはん てんぷら 大根の帆立煮 モロヘイヤ和え物 味噌汁 (なめこ) 果物	ごはん ハンバーグ 山菜煮 ポテトサラダ 味噌汁 (きのこ) 果物	ごはん 鯖の塩焼き ふろふき大根 オクラの和え物 果物 味噌汁 (花麴)
おやつ	プチケーキ 669kcal 蛋白質 32.1g 脂質 23.4g 食塩 2.7g	チョコバナナケーキ 612kcal 蛋白質 29.5g 脂質 17.3g 食塩 3.3g	薄皮饅頭 (いもあん) 574kcal 蛋白質 35.8g 脂質 8.9g 食塩 2.6g	りんごおやき 645kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.3g 食塩 2.3g	カスタードシュークリーム 560kcal 蛋白質 23g 脂質 9g 食塩 3.1g	レーズンクリームサンド 621kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.2g 食塩 2.4g	かぼちゃランタン 567kcal 蛋白質 26.6g 脂質 12.4g 食塩 1.9g