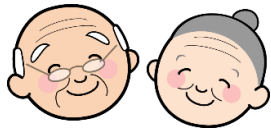




デイサービス 10月号

吾亦紅便り

(October) 2021 Vol. 7



今年も残り三か月、清々しい秋晴れの日、日に日に秋は深まり、徐々に木々も、鮮やかに色づく事でしょう。これからは、とても過ごしやすい時期となり、何をするのも適した季節なので、充実した時間が過ごせるのではないのでしょうか。また、秋の味覚が楽しい季節にもなり、おいしいものがたくさんあります。食べ過ぎには注意が必要です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋……と、これを選びましょうか。

十月は「神無月」と言われます。日本中の神様が、出雲の国島根県に集まり会議を開いたそうです。その時、他の国には、神様がいなくなってしまうので「神無月」と呼ばれました。逆に、神様の集まる出雲では、「神在月」(かみありつき)と呼ばれたそうです。

ほのほの豆知識でした。

今月の運動

体幹を鍛えて、転ばない体作りをしましょう。

前・横・上に手を伸ばす。

今月はバランス感覚を養う運動です。できる限り遠くまで手を伸ばし、バランスを保ちましょう。転倒しないための体幹が鍛えられます。

- 1 いすに深く座り、右手を前に伸ばす。かかみがかり手までできるだけ伸ばす。
- 2 左手を横に伸ばす。できるだけ伸ばす。
- 3 右手を上に伸ばし、できるだけ伸ばす。

Point: 両肘の骨が一直線になるように伸ばす。

Point: 両肘の骨が一直線になるように伸ばす。

Point: 両肘の骨が一直線になるように伸ばす。

敬老の日

9月20日(月)に敬老会メニューがふるまわれました。みなさん、おいしー、おいしーと喜ばれておりました。今年、しじみスープのプレゼントです。

秋の大運動会

10月11日(月)16日(土)まで、恒例の日対抗大運動会が行われます。今年、優勝はどの日になるのでしょうか？

夏まつり 9月1日 日水、7日 日火、17日 日水、27日 日火、30日 日金

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					都道府県ゲーム	後ろ向き玉投げ
3	4	5	6	7	8	9
	風船ゲーム	ラケットサッカー	ピンポン玉ゲーム	福ちゃんを落とすな	誕生会	魚釣りゲーム
10	11	12	13	14	15	16
デイサービス 恒例 秋の大運動会						
17	18	19	20	21	22	23
	魚釣りゲーム	後ろ向き玉投げ	福ちゃんを落とすな	ピンポン玉ゲーム	風船ラリー	誕生会
24/31	25	26	27	28	29	30
	ゴルフ	入れて削いでジャンケンボン	都道府県ゲーム	ポーリング	ピンポン玉ゲーム	カラオケ

涼しくなってからウォーキングを始めました。三日坊主にならないように頑張ります。皆さんは、何か始めてみたいと思っていることはありますか？何かオススメがありましたら、ぜひ教えてください。

10月の献立表

デイサービス吾亦紅

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
昼食					ごはん 白身魚のマヨパン粉焼き ブロッコリー炒め マカロニサラダ 味噌汁(葉大根) 果物	ごはん 鶏の焼肉ダシ焼き 茄子と厚揚げのおろし煮 オクラの柚子ポン酢和え 果物 味噌汁(白菜)	
おやつ					やわらかみそ饅頭	ふんわりロールケーキ	
					608kcal 蛋白質 9g 脂質 13.8g 食塩 1.6g	648kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.8g 食塩 2.6g	
3	4	5	6	7	8	9	
昼食	ごはん 鮭のムニエル アスパラソテー 彩り野菜のドレ和え 果物 豆乳コーンスープ	肉うどん 海老二郎まん 果物 ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き じゃが芋の煮物 中華くらげの和え物 果物 味噌汁(なめこ)	中華丼 小松菜ともやしのだし和え 果物 ザーサイスープ	ごはん カジキのマヨ焼き 切干大根の煮物 きのこのマリネ 味噌汁(豆腐)	ごはん 鶏の金山寺味噌焼き ぜんまいの煮物 白菜のしその実和え すまし汁(はんぺん) 果物	ごはん ほっけの塩焼き かぶの蟹あんかけ 山芋おろし 果物 けんちん汁
おやつ	横綱饅頭	レーズンクリームサンド	みたらしおかし	フレッシュチョコケーキ	しあわせ饅頭芋あん	誕生会(ケーキ)	
	664kcal 蛋白質 30.8g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	785kcal 蛋白質 24g 脂質 29.9g 食塩 2.2g	565kcal 蛋白質 30.8g 脂質 14g 食塩 3.4g	674kcal 蛋白質 21.4g 脂質 28.8g 食塩 5.1g	599kcal 蛋白質 28.8g 脂質 14.1g 食塩 2.5g	670kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20.1g 食塩 2.7g	
10	11	12	13	14	15	16	
昼食	カレーライス 海鮮サラダ(プロ) 果物 コンソメスープ	ごはん 鮭の幽庵焼き なすと厚揚げの煮物 ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁(なめこ)	きつねそば 蓮根の挟み揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼 ごぼうの土佐煮 もずく 果物 味噌汁(葉大根)	ごはん 鶏のBBQソース焼き 青菜まいたけ煮 長芋の梅和え 果物 味噌汁(キャベツ)	ごはん 赤魚の煮つけ 山菜煮 かぶの柚子味噌和え 味噌汁(にら) 果物	ごはん チキンカツ ラタトゥイユ風 茄子の和え物 果物 コンソメスープ
おやつ	ミルクケーキ	信州巨峰カステラ	バナナくん	秋の彩	パウムクーヘン	ロマンヌ	
	679kcal 蛋白質 24.4g 脂質 23.9g 食塩 3.5g	553kcal 蛋白質 31.6g 脂質 9.7g 食塩 2.6g	678kcal 蛋白質 22g 脂質 18.8g 食塩 2.2g	557kcal 蛋白質 27.2g 脂質 11.3g 食塩 3.6g	548kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.2g 食塩 3.2g	611kcal 蛋白質 27g 脂質 12.6g 食塩 2.8g	
17	18	19	20	21	22	23	
昼食	シシリアンライス かけ和え 果物 味噌汁(さつま芋)	ごはん 鶏の生姜焼 切り昆布の煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁(もやし)	ごはん 豚照り煮 ほうれん草ソテー ネバネバ野菜の和え物 果物 味噌汁(なめこ)	海鮮焼きそば 豆腐シュウマイ 果物 コンソメスープ ヤクルト	ごはん 鮭の照り焼き さつま芋の甘辛煮 ザーサイサラダ 果物 味噌汁(小松菜)	親子丼 ブロッコリーのマスタードサラダ 味噌汁(畑菜) 果物	ごはん 金目鯛の煮つけ かぶの煮物 マカロニサラダ 果物 豚汁
おやつ	黒糖ミルクサンド	もみじ饅頭うぐいす	ワッフルココア	栗まんじゅう	誕生会(ケーキ)	いしやきいも	
	673kcal 蛋白質 18.2g 脂質 26.8g 食塩 3g	681kcal 蛋白質 28.9g 脂質 21.6g 食塩 3.7g	605kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.1g 食塩 3.6g	606kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.4g 食塩 4.4g	636kcal 蛋白質 34.4g 脂質 10.4g 食塩 6.1g	547kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.5g 食塩 2.5g	
24	25	26	27	28	29	30	
昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 えびアボカド 果物 味噌汁(茄子)	ごはん 鶏の照り焼き 大根の信田煮 かぼちゃサラダ 果物 味噌汁(えのき)	ごはん てんぷら なすの煮浸し きゅうりのササミサラダ 果物 味噌汁(なめこ)	トマトハヤシライス ブロッコリーのシーザーサラダ 果物 コンソメスープ	豚汁うどん かき揚げ 果物 ヤクルト	ごはん カジキのムニエル ビーフソテー かぶサラダ 味噌汁(油揚げ) 果物	牛丼 スパゲッティサラダ 果物 味噌汁(もやし)
おやつ	Mの時間(チョコ)	ふくろうまんじゅう	紅茶ケーキ	人形焼緑茶あん	厚切りカットパウム	しあわせ饅頭ゆず	
	600kcal 蛋白質 35.7g 脂質 12g 食塩 3.7g	704kcal 蛋白質 28.9g 脂質 23.5g 食塩 2.9g	523kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.8g 食塩 4.2g	645kcal 蛋白質 22.9g 脂質 24.4g 食塩 3g	696kcal 蛋白質 24g 脂質 29.7g 食塩 2.2g	688kcal 蛋白質 28.8g 脂質 22.2g 食塩 2.3g	
31							
昼食	ごはん かぼちゃコロケ 青菜まいたけ煮 長芋の海苔和え 果物 コンソメスープ						
おやつ	かぼちゃランタン						
	594kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.2g 食塩 3.8g						

