

＊生活班＊10月予定表＊

★最近朝はよく冷えますね。体調を崩しやすい時期ですのでお気を付け下さい。また、衣服の調整も難しいですがまだ日中は気温が上がりますので、脱ぎさししやすい上着や着替えを用意する等よろしくお願いいたします。

さて、季節も変わると野菜の作業内容も変わります。今玄関から入ると「ん？」どこからともなくにんにく臭が…。段ボールいっぱいのにんにくを1つ1つ丁寧に外していきます。根気のいる作業ですがみなさんお好きなようですよ♪

1日	日	
2日	月	ウオーキング ・ 作業(野菜) ・ タッピングタッチ
3日	火	ウオーキング(回収ラジ配り) ・ 作業(リピング) ・ マッサージ
4日	水	ポステイング ・ 作業(リピング・すばいす)
5日	木	ウオーキング ・ ポステイング ・ 作業(すばいす・野菜) ・ マッサージ
6日	金	ウオーキング ・ ポステイング ・ 製作
7日	土	
8日	日	
9日	月	体育の日
10日	火	ウオーキング ・ 回収 ・ 作業(リピング) ・ マッサージ
11日	水	ポステイング ・ 作業(リピング・すばいす)
12日	木	ウオーキング ・ ポステイング ・ 作業(すばいす・野菜) ・ マッサージ
13日	金	ウオーキング ・ ポステイング ・ 製作
14日	土	
15日	日	
16日	月	ウオーキング ・ 作業(野菜) ・ タッピングタッチ
17日	火	ウオーキング ・ 作業(リピング) ・ マッサージ
18日	水	ポステイング ・ 作業(リピング・すばいす)
19日	木	ウオーキング ・ ポステイング ・ 作業(すばいす・野菜) ・ マッサージ
20日	金	ウオーキング ・ ポステイング ・ 製作 ・ なかま会
21日	土	
22日	日	出勤日(つばさ会まつり)
23日	月	ウオーキング ・ 作業(野菜) ・ タッピングタッチ
24日	火	生活班おでかけ
25日	水	ポステイング ・ 作業(リピング・すばいす)
26日	木	ウオーキング ・ ポステイング ・ 作業(すばいす・野菜) ・ マッサージ
27日	金	ウオーキング ・ ポステイング ・ 製作
28日	土	
29日	日	出勤日(フランダース)大津ふれあいサンデー
30日	月	ウオーキング ・ 作業(野菜) ・ タッピングタッチ
31日	火	ウオーキング ・ 作業(リピング) ・ マッサージ

10月 献立表

平成 29年 10月2日

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ご飯 れんこんのはさみ揚げ 里芋の煮っ転がし かぼちゃサラダ なめこの赤だし ミニドーナツ 熱量634Kcal脂質19.2g食塩1.5g 炭水化物90.8gたんぱく質21.2g	親子丼 なすの味噌炒め 白和え チンゲン菜のスープ あべかわもち 熱量627Kcal脂質30.6g食塩3.4g 炭水化物115.7gたんぱく質33.3g	ご飯 魚のバター醤油焼き ピーマンとベーコンの金平 チップスサラダ 玉ねぎの味噌汁 さつまいもの甘煮 熱量645Kcal脂質17.4g食塩2.7g 炭水化物98.0gたんぱく質21.9g	ご飯 豚肉の治部煮 大根とさつま揚げの煮物 ひじきサラダ 卵豆腐のすまし汁 青りんごゼリー 熱量581Kcal脂質16.9g食塩3.5g 炭水化物82.1gたんぱく質22.5g	ご飯(小) なすと挽肉のトマトパスタ きのこソテー チーズサラダ コンソメスープ バナナ 熱量538Kcal脂質15.3g食塩2.3g 炭水化物74.8gたんぱく質23.5g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gたんぱく質g
9(祝)	10	11	12	13	14
ご飯 すき焼き風煮 れんこんの金平 ブロッコリーの辛子マヨ和え かまぼこのすまし汁 梨 熱量kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g	ご飯 鮭のレモンバター焼き 大豆の煮物 さつまいもサラダ きのこ汁 水ようかん 熱量780Kcal脂質25.9g食塩2.6g 炭水化物86.3gtanぱく質19.5g	ご飯 ハンバーグ 金平ごぼう 白菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ 熱量669Kcal脂質15.0g食塩3.5g 炭水化物105.4gtanぱく質25.3g	ご飯 魚の香草パン粉焼き スパサラ 山芋の酢の物 かきたま汁 カフェオレゼリー 熱量639Kcal脂質19.7g食塩2.6g 炭水化物86.2gtanぱく質25.1g	熱量kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g	熱量kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g
16	17	18	19	20	21
ご飯 ヒレカツ(味噌ダレ) 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 じゃがいもの味噌汁 チョコ棒 熱量660Kcal脂質18.4g食塩2.7g 炭水化物106.4gtanぱく質15.4g	ご飯 魚のとろろ焼き ウインナー炒め もやしのナムル 花麩のすまし汁 フルーツ白玉 熱量552Kcal脂質9.5g食塩1.3g 炭水化物93.8gtanぱく質22.4g	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え トマトとベーコンのスープ 蒸しパン 熱量619Kcal脂質21.0g食塩3.2g 炭水化物91.2gtanぱく質23.6g	ご飯(小) ラーメン 五目煮 いんげんのお浸し 杏仁豆腐 熱量506Kcal脂質11.2g食塩2.4g 炭水化物75.8gtanぱく質22.7g	ご飯 赤魚の煮付け シューマイ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 バウムクーヘン 熱量677Kcal脂質24.8g食塩3.3g 炭水化物94.5gtanぱく質27.3g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g
23	24	25	26	27	28
ご飯 魚のオーロラソース焼き ひじき煮 ほうれん草のピーナツ和え とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト和え 熱量547Kcal脂質15.3g食塩2.8g 炭水化物77.3gtanぱく質23.2g	ご飯 鶏の唐揚げ さつま揚げの煮物 中華サラダ 白菜の味噌汁 りんごのコンポート 熱量698Kcal脂質19.6g食塩2.8g 炭水化物104.5gtanぱく質22.1g	わかめご飯 おでん こんにゃくの炒り煮 きゅうりのピリ辛 にゅうめん まんじゅう 熱量577Kcal脂質16.2g食塩3.6g 炭水化物111.8gtanぱく質30.9g	ご飯 豚肉の梅肉炒め じゃがいものそばろ煮 海藻サラダ コーンスープ フルーツ盛り合わせ 熱量642Kcal脂質23.8g食塩2.9g 炭水化物85.2gtanぱく質18.8g	ご飯 魚の明太マヨ焼き 白菜と厚揚げの煮物 もやしとハムの酢の物 豆乳スープ 黒ごま団子 熱量683Kcal脂質15.2g食塩2.5g 炭水化物106.5gtanぱく質26.2g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g
30	31				
ご飯 鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 パインサラダ ランチスープ 煮豆 熱量499Kcal脂質7.9g食塩2.5g 炭水化物82.8gtanぱく質21.9g	キーマカレー れんこんの五目煮 ごぼうサラダ かぼちゃババロア 熱量788Kcal脂質30.4g食塩2.5g 炭水化物100.0gtanぱく質27.0g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g	熱量Kcal脂質g食塩g 炭水化物gtanぱく質g

今月末はハロウィンですね。元々は秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りなのだそうです。献立にはかぼちゃのババロアを入れました。どうぞご賞味ください。
献立が入荷状況により変更になる場合があります。ご了承お願い致します。担当者 東前