

# 2018年11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  
 2018年11月1日

## 11月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
			1 絵手紙（浅野）	2 習字（伊東） 朗読（湯田）午前	3 習字（神林） 誕生会
5 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	6 ハーモニカ （大西・湘南レディーズ） 習字（阿部） 誕生会	7 花遊び 誕生会	8 習字（藤）	9 習字（高澤） 髪カット（岡本）	10 お話の会 （みみずくのも）
12 紙工作（静枝） ギター（中里） 誕生会	13 折り紙（茅根） 習字（阿部） 誕生会	14 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	15 絵手紙（浅野） 誕生会	16 音楽クラブ（大木） 朗読（湯田）午前 習字（高澤） 誕生会	17 ハーモニカ （大西） 習字（神林）
19 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	20 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	21 歌の広場 （リフレッシュクラブ）	22 ウクレレ （パープルスターズ） 習字（藤） 誕生会 髪カット（岡本）	23 習字（高澤） バンド（OYG） 誕生会	24 大正琴（宮崎）
26 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	27 習字（阿部）	28 大正琴（鈴木） 短歌（小川） 誕生会	29 大正琴（かわせみ） 誕生会	30 習字（高澤） 誕生会	

## 湧和通信 11月号

すっかり秋らしくなり、朝・夕の涼しさが感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏の疲れが出てくるのも、丁度この時期です。体調には充分注意をして、来たるべき冬に備えましょう。湧和の庭の周遊路に添って、コキア（ほうき草）がちょうど紅葉となり、みごとな風景を醸し出しています。



今月は、栗ごはん・シイタケ炊き込みご飯など、秋を思わせる昼食メニューをご用意いたしました。是非ご堪能ください。

湧和通信 11月号をお届けします

2018年11月

11月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。  
ご了承ください！ Tel 729-0422

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 ほうれん草和え物 おすまし フルーツ(オレンジ) 591kcal塩分3.0g	2 鶏肉のケチャップ 照り焼き マカロニサラダ きんぴらごぼう スープ フルーツ(キウイ) 601kcal塩分2.5g	3 秋刀魚の蒲焼き 南瓜サラダ 小松菜のお浸し 味噌汁 桃のヨーグルト 593kcal塩分2.4g
5 鮭寿司 豆腐のえび あんかけ なすとピーマン の味噌炒め おすまし・パイン 451kcal塩分2.3g	6 豚肉の味噌漬け焼き 五色なます 隠元のおかか和え 卵スープ フルーツ(バナナ) 539kcal塩分2.4g	7 十穀米 赤魚の粕漬け焼き 煮物 とろろ汁 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 480kcal塩分2.9g	8 スパゲティー ミートソース チキンパジルソース 人参サラダ コンソメスープ フルーツ(りんご) 575kcal塩分2.6g	9 薩摩芋ご飯 鮭の照り焼き 切干し大根煮 茶碗蒸し 味噌汁 苺ヨーグルト 522kcal塩分3.2g	10 きのことハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーの 黒胡麻がけ スープ フルーツ(りんご) 597kcal塩分3.2g
12 豚肉のりんご巻き 炒り煮 キャベツの浅漬け 味噌汁 オレンジヨーグルト 567kcal塩分2.8g	13 白身魚フライ 煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 ヤクルト 553kcal塩分3.2g	14 パン クリームシチュー ツナサラダ りんごのコンポート ブルーベリーヨーグルト 529kcal塩分2.4g	15 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の七味煮 小松菜のおかか和え おすまし フルーツ(みかん) 500kcal塩分2.9g	16 麻婆豆腐 春雨サラダ 薩摩芋の旨煮 中華スープ フルーツ(オレンジ) 556kcal塩分3.0g	17 鮭ご飯 かき揚げ 里芋と蓮根の煮物 法連草のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 551kcal塩分2.9g
19 白身魚の茸ソース スパニッシュオムレツ たたき胡瓜 味噌汁 フルーツ(りんご) 496kcal塩分2.4g	20 親子煮 切干し大根サラダ 大正金時煮豆 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 582kcal塩分2.4g	21 かじきの梅味噌焼き 炒り豆腐 ナムル 味噌汁 フルーツ(バナナ) 500kcal塩分2.8g	22 ロールキャベツ 五目豆 ブロッコリーの 辛し和え 味噌汁 コーヒーゼリー 532kcal塩分3.3g	23 鯖の味噌煮 大根カニあんかけ 白菜の梅おかか和え きのこ汁 ヤクルト 472kcal塩分3.5g	24 茶飯 おでん 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 おすまし フルーツ(みかん) 588kcal塩分3.5g
26 ターメリックライス チキンカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー 591kcal塩分3.5g	27 鮭のきのこ マヨネーズ焼き 味噌田楽 法連草の海苔和え おすまし フルーツ(りんご) 503kcal塩分2.3g	28 白菜と挽肉の蒸し物 薩摩揚げのおろし ポン酢風味 福白煮豆 かきたま汁 フルーツ(みかん) 584kcal塩分2.6g	29 炊き込みご飯 赤魚の照り焼き 豆腐サラダ 南瓜の甘煮 味噌汁 フルーツ(バナナ) 580kcal塩分3.4g	30 豚肉の生姜焼き 煮物 長芋のポン酢和え 味噌汁 桃のヨーグルト 593kcal塩分3.1g	