



つどい通信

10月の活動報告

朝晩の冷え込みが強くなってきて身体も疲れやすい季節です。ゆっくり睡眠をとって美味しい物をいっぱい食べて元気に過ごしましょう



秋は収穫の季節

赤組・白組に分かれてミニ運動会



食欲の秋真っ最中

こちらは芸術の秋かな？



【空き情報】

10月25日現在

	月	火	水	木	金	土
長上苑	△	△	○	△	○	△

お気軽にお問い合わせください

○ご利用お待ちしております △ご相談ください
※ご利用日以外でも臨時でご利用可能です。ご相談ください。

担当 和久田/長谷川
☎411-0017

11月のおひるごはん



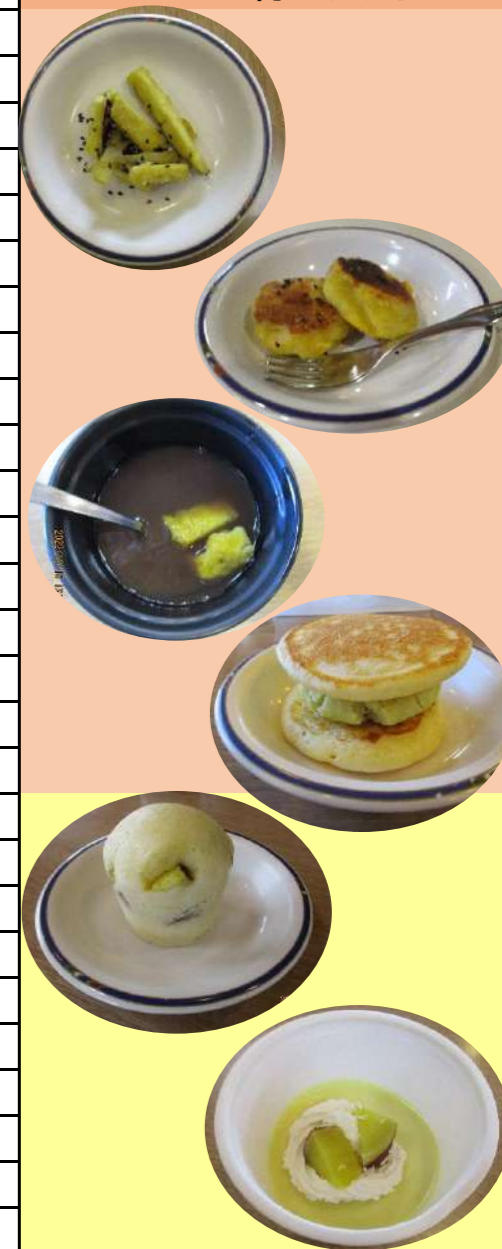
今日のご飯は何だろう？

1 火	ハヤシライス・春雨サラダ・汁物・果物
2 水	天丼(海老・ピーマン・茄子)・胡麻酢和え・汁物・果物
3 木	ご飯・焼き鳥風煮・ふろふき大根・茶そば(麩・あさつき)・果物
4 金	かに玉丼・ピーナッツ和え・汁物・果物
5 土	ご飯・豚肉焼き・がんもとインゲンの煮物・汁物・デザートムース
6 日	お休み
7 月	ご飯・タンダーリーポーク・春雨の酢の物・汁物・果物
8 火	カレーライス・ポテトサラダ・福神漬・ラッキョウ・果物
9 水	ご飯・エビフライ・コロッケ・マカロニサラダ・汁物・ムース
10 木	にゅーめん・赤魚の煮付け・茄子とがんもの煮物・デザートムース
11 金	ご飯・炊き合わせ・じゃが芋のチーズ焼き・汁物・果物
12 土	ご飯・ぶりの照り焼き・ぜんまいの煮物・汁物・果物
13 日	お休み
14 月	ソース焼きそば・生揚げの煮物・汁物・果物
15 火	ご飯・ホキのもみじ焼き・大根の深川煮・汁物・果物
16 水	ご飯・豆ハンバーグオニオンソース・酢の物・汁物・ゼリー
17 木	とろっとオムライス・大根となめこの薄くず煮・汁物・果物
18 金	ご飯・赤魚の酒蒸し・竹輪の炒め煮・汁物・フルーツポンチ
19 土	三色丼・インゲンの胡麻味噌かけ・汁物・果物
20 日	お休み
21 月	握り寿司・豆腐の肉味噌かけ・汁物・デザートムース
22 火	温玉豚丼・法蓮草の胡麻和え・汁物・果物
23 水	あったうどん・プロテインサラダ・果物
24 木	ご飯・焼き栗コロッケ・コーンコロッケ・キャベツと切り干しのはりはり・汁物・ゼリー
25 金	ご飯・イタリア風玉子焼き・かわり金平・汁物・果物
26 土	ご飯・カレーのおろし煮・ピーナッツ和え・汁物・果物
27 日	お休み
28 月	ご飯・鯖の煮付け・ビーフンのカレー炒め・汁物・果物
29 火	穴子丼・生揚げの煮物・汁物・フルーツポンチ
30 水	ご飯(雑炊)・ちゃんこ鍋・おからサラダ・果物



11月のカレンダー(柿)

おやつは何だろう？



デイで収穫したさつまいもを使ったおやつの一カ月でした。大学芋やスイートポテト、プリンなど和風から洋風まで色々な物を作りました。

【11月イベントスケジュール】



・手作りおやつ

4日(金)・8日(火)・16日(水)
19日(土)・21日(月)・24日(木)

・体重測定週間 1日(火)~7日(月)

・床屋(月5回)

4日(金)・7日(月)・15日(火)
17日(木)・23日(水)

・カレンダー製作 14日(月)~19日(土)

※感染状況により中止の可能性があります

・カラオケ週間 11月4日(金)~10日(木)・18日(金)~24日(木)

