

# デイサービスだより



秋の彼岸頃から、過ごしやすい気候になりましたね。暑さ寒さも彼岸までの言葉通りですが、秋バテの言葉もあります。

今までの暑さから、朝晩の冷え込みに身体が慣れずに、体調が崩れやすくなるそうです。

旬の美味しいものを取り入れ、体調を整えましょう！

## 9月の思い出



手作り工作  
敬老の日に  
ちなんでお守り  
を作りました。



敬老の日に敬老会をさせて  
戴きました。

## 10月 イベント・レクリエーション

1週目…かさねてチャレンジ 2週目…カラオケ  
3週目…きのこの収穫 4週目…カラオケ

13日～19日…米ぬか湯 23日…手作り工作  
31日…ハロウィンイベントを予定しています。

## 8月の散髪予定

美容…2日(木)・15日(水)・27日(月)

理容…20日(月)

## お知らせ

10月13日(月)機能訓練指導員休みの為、  
実施しません。ご了承下さい。

田原本デイサービスセンター

〒636-0245

田原本町味間523-1

TEL 0744-33-6066

令和7年10月 田原本デイサービスセンター献立表



	日	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				ご飯 麩の玉子とじ 付合(ねぎ)★ かきあげ 酢の物 味噌汁 ビタミンAセロラ寒天	ご飯 かれいの照り焼き 付合(蓮根) 高野の煮物 菊菜の和え物 味噌汁 抹茶まんじゅう	ご飯 コロッケ盛り合わせ 付合(キャベツ)★ ナポリタン ひじきサラダ コンソメスープ レモンケーキ	ご飯 豚野菜炒め 切干大根の煮物 小松菜の香味和え 味噌汁 いちごムース★
昼食	5	6	7	8	9	10	11
	ご当地グルメ～岩手県～ あんかけカツ丼 付合(ねぎ) すき昆布の煮物 なます けんちん汁★ 黒糖饅頭	【中秋の名月】 わかめごはん 山かけお月見そば 付け合わせ(温泉卵) 白菜の塩昆布和え 芋ようかん キャラメルコーン	ご飯 ポークチャップ 付合(ブロッコリー) 金時豆 スパサラダ コンソメスープ エリーゼ	ご飯 さばの生姜煮 付合(オクラ)★ 青菜の炒め物 ツナ和え 味噌汁 ヨーグルト ブルーベリーソースかけ	ご飯 マーボー豆腐 付合(青ネギ) シュウマイ ほうれん草ナムル 中華スープ 白い風船	秋野菜カレー フロッコリー玉子サラダ 漬物(福神漬) ぶどうムース かりんとうドーナツ	ご飯 親子煮 付合(グリーンピース) きんぴらごぼう もやしの黒ゴマ和え 味噌汁(大根)★ りんごゼリー
昼食	12	13	14	15	16	17	18
	ご飯 味噌ラーメン 焼き餃子★ 菜の花のわさび和え	ご飯 あじの塩焼き 付合(大根おろし) 竹輪の煮物 青菜のおかか和え 清汁 星たべよ	ご飯 ハンバーグステーキ 付合(人参・コーン) ソーセージカレー炒め★ 湯菜と青梗菜の和え物 味噌汁 ハーベストセサミ	ご飯 白身フライ 付合(ブロッコリー) ナポリタン おかか和え コンソメスープ ドーナツ	ご飯 鶏肉のこっくり煮 炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 クッキー	ご飯 八宝菜 茄子の煮物 いんげんのピーナッツ和え たまごスープ いちごゼリー	★薬膳ランチ★ 栗入り小豆ご飯 蓮根ときのこのあん和風お味噌汁 里芋の煮物 白菜と菊菜のごま和え 根菜味噌汁(ゆず風味) ぼたぼた焼
昼食	19	20	21	22	23	24	25
	ご飯 鱈の和風マヨネーズ焼き 付合(ブロッコリー) がんもの煮物 菜の花の錦糸和え 清汁 カットバウム	★三重県うまいもん★ ご飯 とんてき 付合(キャベツ) 人参とツナの炒め物 金時豆 味噌汁 レモンケーキ	ご飯 鰯大根★ 玉子焼き きゅうりの和え物 味噌汁 パンケーキ	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 付合(キヌサヤ) 玉子と小松菜の炒め物 いんげんの胡麻和え 清汁(麩) 青りんごゼリー	ぶりかけごはん カレーうどん★ ひじきと大豆の煮物 青菜の和え物 ふりかけごはん カレーうどん★ ひじきと大豆の煮物 青菜の和え物 ヨーグルト いちごソースかけ★	ビビンバ丼 餃子 中華スープ 漬物(紅生姜) 果物(洋ナシ缶) 白い風船	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 付合(ブロッコリー) 金平牛蒡 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 星たべよ
昼食	26	27	28	29	30	31	
	〈お誕生日会〉 ちらし寿司 かざり かぼちゃ饅頭 菜の花の香味和え 赤だし(巻き麩)★ ロールケーキ2種	ご飯 魚のパン粉焼き 付合(ブロッコリー)★ なすのトマト煮 大学芋 味噌汁 オレンジゼリー	ご飯 鶏肉のうま煮 じゃがいもの金平 とうろく豆 味噌汁 キャラメルコーン	ご飯 とんかつ 付合(ブロッコリー) 小松菜のお浸し コールスローサラダ 清汁 エリーゼ	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつまいものレモン煮 塩昆布和え 味噌汁 クッキー	★ハロウィン★ ふんわりたまごのオムライス コロッケ スパサラダ パンプキンスープ かぼちゃプリン	