

Vol.188

# 月刊デイがすかみ

令和6年10発行 デイサービスセンターがすかみ

## 月間献立表

御飯 青椒肉絲 ホトトギスチヂ子 フルーツ杏仁 味噌焼(しんな、ちくわ) おやつ(くらげ)	10月07日(月)	御飯 肉巻き揚げゴキブリたれソース 小松菜の煮物 即席漬 味噌焼(うずぎ、ねぎ) おやつ(オレシンジゼリー)	510kcal 15.3g	御飯 メバルの塩麹蒸し 冬瓜の煮物 味噌焼(卵・わかめ) おやつ(かすてら饅頭)	10月02日(水)	御飯 栗御飯 赤魚のきのこあんかけ 冬瓜の味噌煮 漬物(きゅうり漬け) お吸物(はんぺん、ねぎ) おやつ(いちご蒸しパン)	482kcal 20.5g	御飯 メバルの塩麹蒸し 冬瓜の煮物 かぶどかひららの和え 味噌焼(豆腐・大根葉) おやつ(黒糖蒸しパン)	10月03日(木)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 【温】さつま芋の甘煮 かぶどかひららの和え 味噌焼(豆腐・大根葉) おやつ(黒糖蒸しパン)	660kcal 20.4g	御飯 牛肉の柳川風 ごま酢和え 漬物(青しその実) 味噌焼(ちくわ・わかめ) おやつ(焼きドーナツ)	10月04日(金)	御飯 親子蒸し 大根のきんぴら 大豆と金時豆の甘煮 味噌焼(おつゆ、大根の葉) おやつ(豆乳プリン)	551kcal 22.8g	御飯 肉じゃが 青菜とぼたての胡麻マヨネーズ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(おつゆ、大根葉) おやつ(シュークリーム)	597kcal 21.6g
御飯 あじの南蛮漬け 青じそ風味 マカロニサラダ かつおおおかか 味噌焼(かまぼこ、ねぎ) おやつ(羊羹)	10月14日(月)	御飯 鶏肉ときのこのトマトソース煮 モヤシとあさりの炒め物 フルーツ(りんご缶) コンソメスープ おやつ(和のパンケーキ)	753kcal 18.1g	御飯 さばの田菜風 かぶの煮付け 漬物(しぼ漬け) お吸物(うずぎ、ねぎ) おやつ(酒饅頭)	10月16日(水)	御飯 白身魚の衣煮 菜の花の和え物 フルーツ(洋梨缶) 味噌焼(里芋、わかめ) おやつ(カステラ)	578kcal 20.1g	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 【温】パンプキンサラダ クラッシュゼリー コンソメスープ おやつ(ドーナツ)	10月08日(火)	御飯 鶏肉ときのこのトマトソース煮 モヤシとあさりの炒め物 フルーツ(りんご缶) コンソメスープ おやつ(和のパンケーキ)	510kcal 15.3g	御飯 白身魚の衣煮 菜の花の和え物 フルーツ(洋梨缶) 味噌焼(里芋、わかめ) おやつ(カステラ)	10月10日(木)	御飯 親子蒸し 大根のきんぴら 大豆と金時豆の甘煮 味噌焼(おつゆ、大根の葉) おやつ(豆乳プリン)	551kcal 22.8g	御飯 肉じゃが 青菜とぼたての胡麻マヨネーズ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(おつゆ、大根葉) おやつ(シュークリーム)	597kcal 21.6g
御飯 メバルのしもじ醤油蒸し さつまいもの甘煮 うぐいす豆 味噌焼(エリンギ、ねぎ) おやつ(いちご蒸しパン)	10月21日(月)	御飯 豚前煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃缶) 味噌焼(もやし、揚げ) おやつ(クリームカウチ)	653kcal 21.9g	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 【温】パンプキンサラダ クラッシュゼリー コンソメスープ おやつ(ドーナツ)	10月23日(水)	御飯 豚肉と野菜のポコポコ炒め 白菜のお浸し 漬物(さくら大根) 味噌焼(つみれ、ねぎ) おやつ(ドーナツ)	558kcal 19.4g	御飯 【温】あじの山椒焼き 大豆とひじきのサラダ 漬物(きゅうり漬け) 味噌焼(さつま芋・大根葉) おやつ(味噌饅頭)	10月09日(火)	御飯 鶏肉ときのこのトマトソース煮 モヤシとあさりの炒め物 フルーツ(りんご缶) コンソメスープ おやつ(和のパンケーキ)	510kcal 15.3g	御飯 さばの田菜風 かぶの煮付け 漬物(しぼ漬け) お吸物(うずぎ、ねぎ) おやつ(酒饅頭)	10月17日(木)	御飯 親子蒸し 大根のきんぴら 大豆と金時豆の甘煮 味噌焼(おつゆ、大根の葉) おやつ(豆乳プリン)	551kcal 22.8g	御飯 肉じゃが 青菜とぼたての胡麻マヨネーズ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(おつゆ、大根葉) おやつ(シュークリーム)	597kcal 21.6g
御飯 メバルのしもじ醤油蒸し さつまいもの甘煮 うぐいす豆 味噌焼(エリンギ、ねぎ) おやつ(いちご蒸しパン)	10月22日(火)	御飯 豚前煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃缶) 味噌焼(もやし、揚げ) おやつ(クリームカウチ)	466kcal 14.3g	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 【温】パンプキンサラダ クラッシュゼリー コンソメスープ おやつ(ドーナツ)	10月24日(木)	御飯 豚肉と野菜のポコポコ炒め 白菜のお浸し 漬物(さくら大根) 味噌焼(つみれ、ねぎ) おやつ(ドーナツ)	558kcal 19.4g	御飯 【温】あじの山椒焼き 大豆とひじきのサラダ 漬物(きゅうり漬け) 味噌焼(さつま芋・大根葉) おやつ(味噌饅頭)	10月01日(日)	御飯 鶏肉ときのこのトマトソース煮 モヤシとあさりの炒め物 フルーツ(りんご缶) コンソメスープ おやつ(和のパンケーキ)	510kcal 15.3g	御飯 さばの田菜風 かぶの煮付け 漬物(しぼ漬け) お吸物(うずぎ、ねぎ) おやつ(酒饅頭)	10月09日(火)	御飯 親子蒸し 大根のきんぴら 大豆と金時豆の甘煮 味噌焼(おつゆ、大根の葉) おやつ(豆乳プリン)	551kcal 22.8g	御飯 肉じゃが 青菜とぼたての胡麻マヨネーズ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(おつゆ、大根葉) おやつ(シュークリーム)	597kcal 21.6g
御飯 メバルのしもじ醤油蒸し さつまいもの甘煮 うぐいす豆 味噌焼(エリンギ、ねぎ) おやつ(いちご蒸しパン)	10月29日(火)	御飯 豚前煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃缶) 味噌焼(もやし、揚げ) おやつ(クリームカウチ)	559kcal 13.0g	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 【温】パンプキンサラダ クラッシュゼリー コンソメスープ おやつ(ドーナツ)	10月31日(木)	御飯 豚肉と野菜のポコポコ炒め 白菜のお浸し 漬物(さくら大根) 味噌焼(つみれ、ねぎ) おやつ(ドーナツ)	683kcal 17.0g	御飯 【温】あじの山椒焼き 大豆とひじきのサラダ 漬物(きゅうり漬け) 味噌焼(さつま芋・大根葉) おやつ(味噌饅頭)	10月28日(月)	御飯 鶏肉ときのこのトマトソース煮 モヤシとあさりの炒め物 フルーツ(りんご缶) コンソメスープ おやつ(和のパンケーキ)	510kcal 15.3g	御飯 さばの田菜風 かぶの煮付け 漬物(しぼ漬け) お吸物(うずぎ、ねぎ) おやつ(酒饅頭)	10月16日(水)	御飯 親子蒸し 大根のきんぴら 大豆と金時豆の甘煮 味噌焼(おつゆ、大根の葉) おやつ(豆乳プリン)	551kcal 22.8g	御飯 肉じゃが 青菜とぼたての胡麻マヨネーズ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(おつゆ、大根葉) おやつ(シュークリーム)	597kcal 21.6g
御飯 メバルのしもじ醤油蒸し さつまいもの甘煮 うぐいす豆 味噌焼(エリンギ、ねぎ) おやつ(いちご蒸しパン)	10月28日(月)	御飯 豚前煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃缶) 味噌焼(もやし、揚げ) おやつ(クリームカウチ)	576kcal 20.7g	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 【温】パンプキンサラダ クラッシュゼリー コンソメスープ おやつ(ドーナツ)	10月30日(水)	御飯 豚肉と野菜のポコポコ炒め 白菜のお浸し 漬物(さくら大根) 味噌焼(つみれ、ねぎ) おやつ(ドーナツ)	744kcal 31.8g	御飯 【温】あじの山椒焼き 大豆とひじきのサラダ 漬物(きゅうり漬け) 味噌焼(さつま芋・大根葉) おやつ(味噌饅頭)	10月29日(火)	御飯 鶏肉ときのこのトマトソース煮 モヤシとあさりの炒め物 フルーツ(りんご缶) コンソメスープ おやつ(和のパンケーキ)	510kcal 15.3g	御飯 さばの田菜風 かぶの煮付け 漬物(しぼ漬け) お吸物(うずぎ、ねぎ) おやつ(酒饅頭)	10月16日(水)	御飯 親子蒸し 大根のきんぴら 大豆と金時豆の甘煮 味噌焼(おつゆ、大根の葉) おやつ(豆乳プリン)	551kcal 22.8g	御飯 肉じゃが 青菜とぼたての胡麻マヨネーズ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(おつゆ、大根葉) おやつ(シュークリーム)	597kcal 21.6g

**祝敬老の日** 敬老のお祝いに、写真とタオルのプレゼントをお贈りしました!!

←写真のバック(背景)も皆ひと手作りで作りました。ステキな背景になり、とても良い写真になりました。



敬老の日当日は、お祝いパーティーを南催!!

トランプゲーム  
松平健子さん  
北島三子さん  
による、楽しいショーで大笑い



**いも掘りゲーム** 新聞をいもの形にして、  
折り紙を貝形にしました。  
「うんとこしょよめどろこしょよ」 本物のいもさんみたいでした!!



**クラブ活動**  
月・木はす  
(第1・2)  
お楽しみ会



**コスモス畑**  
**ドライブ**  
ちよと早かったのか、  
3分咲きでした!!  
良い気分転換になりました。



**みんなでバラの作品を**  
作って持て帰りました。

いろいろな色  
折り紙で  
作りました。  
皆さん  
上手に  
できました。



手先を  
使うと、  
月齢が  
元気に  
なりますよ!!



**9月お誕生会**

おたんじょう日  
おめでとう  
ごさむらい

**空とこども絵本館の職員さんによる読み聞かせボランティア!!**  
とてもステキな声でいやされました♡



**デイサービスセンター**  
**がすかみ**  
ご利用空き情報です

月	火	水	木	金	土
○	△	◎	○	○	△

◎十分空きが余裕。○空きが余裕。△ご相談下さい。  
・資料請求ご相談、1日体験利用  
見学のご希望等は、担当：坂本まで  
お願いします。(47-4745)

発行所  
社会福祉法人 がすかみ会  
デイサービスセンター がすかみ  
小不市岩瀬町 46-1  
電話：0761-47-4745 FAX:0761-47-474

**10月行事**

10/7 (月) **工作クラブ**

10/10 (木) **書道クラブ**

10/15 (火) **お誕生会**

10/15 (火) **グリーンカフェ**

10/26 (土) **ふろの日**

10/21 (月) ~ 10/25 (金) **秋の行楽弁当**  
デ

紅葉の見頃をみて、秋のドライブ  
に行きます。

★各館により、延期や中止になる場合がございます。