



秋の運動会



秋の大運動会

- ・開会式
- ・開会宣言
- ・文字並べ競争
- ・ペットボトル
 キャップ送り
- ・おじゃみ入れ
- ・パン食い競争
- ・閉会式



おじゃみ入れ



パン食い競争



紅組 優勝

10月14日(月)に綾デイサービス山科、第9回秋の運動会をさせていただきました。恒例の「パン食い競争」いたしました。手を使わずに口でとるのは結構難しいですが、皆さん真面目に頑張ってくださいました。アンパンとクリームパンとドーナツの3種類から選択でした。結果、今年の優勝は赤組でした。おめでとうございます。

手作り昼食・おやつ



おはぎ
美味しかった
です。

秋の手作りおやつはおはぎを皆で作りました。春はぼたもち秋はおはぎです。売り物にしてもよいくらい上手に美味しくできました。手作り昼食は秋を意識して『栗ごはん』を作りました。イガ付きの栗を手に入れて皮をむいて作りしたのでコクがあり甘くてとてもおいしい出来でした。

～風邪をひかないように注意しましょう～

季節の変わり目です。風邪やインフルエンザの流行する季節がやってきました。以下常識的なことですが注意してください。

- ① うがい、手洗い、睡眠をしっかりとって下さい。
- ② 食事をきっちり召し上がって下さい。バランスよく栄養をとって下さい。
- ③ 水分を十分に、ビタミンCもいいですよ。
- ④ インフルエンザの予防接種を受けるのも対策です。
- ⑤ おかしいな。と思ったら受診してくださいね。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
昼食					オムレツ 切り昆布の炒め煮 玉葱とかにかまのサラダ 青梗菜のお浸し	オムライス コンソメスープ ブロッコリーとマカロニサラダ
おやつ					青りんごゼリー	クッキー
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	鶏肉の親子煮 焼きそば 三色ビーマンの胡麻和え ほうれん草のハムのサラダ	豚肉と野菜のこく旨炒め 吹寄せ煮 大根の塩昆布和え みかんのサラダ さつま芋ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ みかん缶	牛肉と白滝の煮物 コロッケ キャベツの甘酢生姜和え ブロッコリーサラダ	白身魚の胡麻味噌焼き 根菜の炒め煮 春菊の辛子和え マカロニサラダ	うどん 天ぷら 白菜の昆布和え
おやつ	プリン	ブチシュークリーム	あんぱん	手作りおやつ	黒糖まんじゅう	クリームパン
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ちらし寿司 かす汁 白菜の和え物	豚肉の和風焼肉 豆腐サラダ 出し巻き ナムル	カレイの香草パン 粉焼き 五目煮 変わり金平 ほうれん草と玉葱のサラダ 山菜ちらし	クリームシチュー キャベツとゆかりの和え物 桃缶	豚肉と玉子の中華炒め 大根菜と竹輪のかか和え 人参サラダ 焼き餃子	野菜入り麻婆豆腐 チャブチエ 海藻とカニクリーム 紅白生餅
おやつ		抹茶まんじゅう	クレープ	水ようかん	ロールケーキ	おはぎ
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ミートソースパスタ 野菜スープ ブロッコリーとツナの和え物	あじの味噌マヨ焼き 小松菜と油揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え	豆腐と豚肉の炒め煮 出し巻き 胡瓜の甘酢生姜和え さつま芋と切り昆布の含め煮	中華丼 餃子 ナムル 中華スープ	鶏のトマトチーズカップ焼き マカロニサラダ ひじきの炒め煮 三色ビーマンのかか和え	紅葉特別弁当
おやつ	ドーナッツ	ワッフル	ブチシュークリームチョコ	クッキー	クリームブッセ	ミニクリームパン
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	紅葉特別弁当	かす汁 いなり寿司 かぼちゃの煮物	鶏の甘辛ごま味噌焼き 平天と野菜の金平 ポテトサラダ 海藻とツナの青じそドレ	たらの和風きのこあんかけ 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草の磯和え	焼きそば さつま芋の甘煮 具たくさん味噌汁	あじのカレー南蛮漬け 焼うどん 茄子の利休煮 小松菜の磯和え
おやつ	どら焼き	ストロベリームース	コーヒーゼリー	手作りおやつ	あんぱん	ココアワッフル

- 11月レクリエーション予定
- ・風船バレー試合
 - ・買物レクリエーション
 - ・手作り昼食
 - ・手作りおやつ
 - ・紅葉ドライブ
 - ・今井先生リハビリ体操



当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521