

月	火	水	木	金	土
日	1日	2日	3日	4日	5日
	ご飯 赤魚の味噌煮 大根と豚肉の金平 ブロッコリーと平天の和え物 すまし汁(豆腐)	ご飯 タンドリーチン 山芋とちくわの煮物 胡瓜のゴマ和え 味噌汁	荻ご飯 あじの焼きびたし 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(あさり) フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鶏肉のマリネソース 蓮根と豚肉の煮物 小松菜と平天の ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の輪麩炒め キャベツと油揚げの煮びたし 味噌汁 色寒天
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 さけの塩焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわのごま和え 味噌汁(山芋)	秋の恵みカレー 福神漬け キャベツとピーマンの フレンチドレッシング 柿ゼリー	肉うどん(牛肉) ごぼうと油揚げの煮物 チンゲン菜の真砂和え	ご飯 湯葉ひろうすの 炊き合わせ 小松菜とワケの炒め物 大根と人参の生酢	吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮浸し 味噌汁(チンゲン菜) マンゴー缶	ご飯 鶏肉の照り煮 山芋としいたけの煮物 味噌汁(豆腐) 白菜の浅漬け風
抹茶ソフトケーキ	黒糖饅頭	手作りプリン	バウムクーヘン	栗あん饅頭	鈴焼 紅茶
14日	15日	16日	17日	18日	19日
さつまいもご飯 さわらの柚庵焼き ごぼうと鶏肉の煮物 うまいなとエキの 香味ダレ和え 赤だし(わかめ)	ごはん 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草とワケのソテー 手作り卵豆腐 味噌汁(玉ねぎ)	豚肉の生姜丼 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁 梨ゼリー	疥癬焼きそば 大根と豚肉の煮物 小松菜と油揚げの 練りごま和え 味噌汁(えのき)	ご飯 鶏の唐揚げ ごぼうとふきの煮物 大根とニラの オニオンドレッシング 味噌汁	ご飯 焼きアジの南蛮漬け 高野豆腐の摂りそば煮 しろなとかまぼこのごま和え 味噌かきたま汁
ぜんざい	パウンドケーキ	ワッフル	黒糖饅頭	動物ホットケーキ	柿ミックスゼリー
21日	22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 鶏肉の梅風味焼き 筍としいたけの煮物 キャベツと油揚げの ピーナッツ和え 味噌汁(大根)	ねぎとろ丼 大根焚き(京都郷土料理) 白菜のあっさり和え 茶碗蒸し(鶏肉・なると)	ご飯 鶏肉の照り煮 卵の花 とろろの矢か李和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ・エビフライ しろなとかまぼこの 煮浸し 大根と人参の パンパンドレッシング コンソメスープ	ご飯 白身魚のグリル チンゲン菜と鶏肉の 炒め物 さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁	キーマカレー 福神漬け カブとワケの ごま風味ドレッシング ヨーグルト(イチゴソース)
手作りショコラケーキ	チョコ 紅茶	みたらし団子	ファンシーケーキ	カフェマドレーヌ	酒饅頭
28日	29日	30日	31日	日	日
野菜かき揚げ蕎麦 小松菜と鶏肉の煮浸し フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鶏肉のグリル ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜の梅和え 味噌かきたま汁	ご飯 さばの若狭焼き 大豆煮 小松菜とかまぼこの 香味ダレ和え 赤だし(白菜)	炊き込みご飯 鶏ひきの和風焼き ほうれん草と 豚肉の炒め物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(キャベツ)		
水ようかん	チョコサンドケーキ	ミルク饅頭	かぼちゃプリン		

10月号
アクイール



9月もおやつを行います
 定期的に行きます
 的に行きます
 ので、アクイール
 ポストをよ
 見て合わせ
 ねきってください

10月22日(火) 昼食
『大根焚き』[京都府郷土料理]



京都のお寺では体が冷える冬に大量の大根を煮て参拝者に振舞う大根焚き(だいこだき)が行われます。大根は古くは古事記に登場し、その昔から心身の解毒作用や中風や諸病除けに効くとされる食べ物だったようです。アクイールでは大根と油揚げを煮て提供します。

敬老会

お祝い 申し上げます

今年には節目を迎える方が総勢二十三名とたくさんの方をたくさんお祝いさせていただきました。

節目の方には職員全員からお祝いの言葉を添えた色紙と、アクリルでは恒例になったお揃いの品は、写真を入れたキーホルダーをお渡しいたしました。開設から続くお揃いの品には、いつまでも元気にアクリルに通ってたくさん集めて下さいという思いも詰まっていますので、これからお元気に通って下さいね。

さて、今年の敬老会とは言うとうと職員の仕事とダンス、マジックショー、テーブルクロース引き、ビンゴ大会と盛り沢山。今回も上田職員は体を張って水を浴びていました。たくさん笑いに包まれた一日になりましたね。



私事ではありますが、夜、近所をジョギングしているとき、虫の音が聞こえてきて、すっかり秋の陽気になってきましたね。そんな運動の秋を満喫しているわたしですが、アクリルの秋と言え、外食ですね。毎年、寿司、ウナギと複数の中から選んでもらいますが、今年も五十嵐職員がどうしてもしゃぶしゃぶを食べたいとのこと、新たに『木曾路』を追加しました。おいしいものを食べて、食欲の秋を楽しみましょうね。



毎週月曜日と土曜日はデイルームがとても香ばしい匂いに包まれます。ボランティアの北田さん（土曜日、写真上）と小島さん（月曜日、写真下）がコーヒーを入れて来てくれます。入浴後にコーヒーかココアを注いでくれますので、皆様も美味しいコーヒーを飲みに来ませんか。



10月の予定

- 一五日（火） フラダンス
- 一七日（木） 劇団ピリカ
- 二九日（火） 盆踊り
- 初旬から 順次 外食

HAPPY BIRTHDAY

川村 光幸様	押野 花子様	板村 敏子様
・ 榊 則子様	・ 高橋千枝様	・ 近藤一歳様

皆勤賞

片桐 ふみ様	久保ひろみ様	林 花枝様
日暮道子様	森田スミ子様	渡邊つる子様

