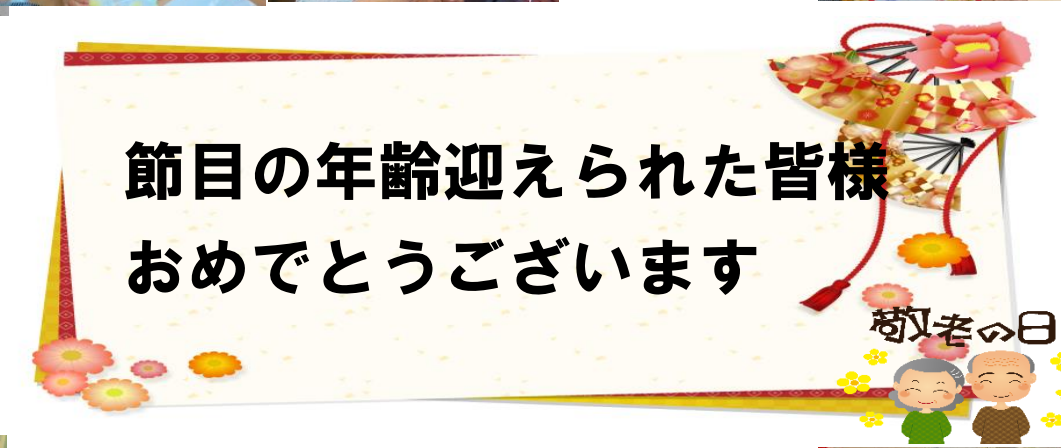


令和2年

10月

アクイールポスト

Acueil Post
デイサービスセンターアクイール
我孫子市岡発戸1498
☎04-7165-6511



今月の壁面は
稲穂とコスモスです。
かかしが可愛くできあがりました！

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
星	十五夜  もともと十五夜は旧暦の8月15日とされてきました。その年によって十五夜の日には変わります。今年は10月1日です。月の満ち欠けによって多少のずれが出て変わるそうです。			さつまいも御飯 さけのごま味噌焼き 手作り卵豆腐(卵白あん) 白菜のレモンダシ和え すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根とちりめんの炒め物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) マンゴー缶	豚肉ときのこの卵とじ丼 れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) キャベツの浅漬け風
				1kcal: 500kcal 蛋白: 26.4g 脂質: 12.5g 食塩: 2.62g	1kcal: 556kcal 蛋白: 22.6g 脂質: 15.2g 食塩: 2.90g	1kcal: 580kcal 蛋白: 18.9g 脂質: 18.9g 食塩: 3.24g
				手作りやわらか餅(しあん添え)	ふんわり名人チーズ餅	手作りオレンジシフォンカップケーキ
				1kcal: 102kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 2.1g 食塩: 0.01g	1kcal: 60kcal 蛋白: 0.6g 脂質: 3.7g 食塩: 0.23g	1kcal: 77kcal 蛋白: 1.6g 脂質: 4.0g 食塩: 0.08g
日付	5	6	7	8	9	10
星	御飯 さばの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	炊き寄せ寿司 大根のそぼろ煮 チンゲン菜の練りごま和え すまし汁(えのき・しいたけ)	味噌ラーメン ほうれん草と絹揚げの煮浸し 白桃缶	御飯 ホッケの塩麹焼き じゃがいもと豚肉の煮物 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	秋の恵みカレー キャベツとコーンのごまドレサラダ 柿ゼリー	御飯 筑前煮 やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(とろろ昆布・花魁)
	1kcal: 611kcal 蛋白: 22.8g 脂質: 23.5g 食塩: 2.97g	1kcal: 438kcal 蛋白: 18.7g 脂質: 9.0g 食塩: 2.91g	1kcal: 478kcal 蛋白: 21.0g 脂質: 11.0g 食塩: 4.84g	1kcal: 500kcal 蛋白: 24.2g 脂質: 11.4g 食塩: 2.46g	1kcal: 635kcal 蛋白: 12.5g 脂質: 26.8g 食塩: 2.36g	1kcal: 471kcal 蛋白: 24.9g 脂質: 7.5g 食塩: 2.78g
	クリームコンフェ	手作りカフェマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	鈴焼き	手作りきなこシフォンカップケーキ	パームロール エリーゼ
	1kcal: 80kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 2.5g 食塩: 0.07g	1kcal: 143kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 7.1g 食塩: 0.20g	1kcal: 122kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g	1kcal: 85kcal 蛋白: 1.3g 脂質: 0.5g 食塩: 0.05g	1kcal: 78kcal 蛋白: 2.0g 脂質: 4.4g 食塩: 0.09g	1kcal: 106kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 6.3g 食塩: 0.06g
日付	12	13	14	15	16	17
星	御飯 さわらの柚庵焼き さつまいもの甘煮 キャベツと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ビビンバ えびシューマイ 白菜のあっさり漬け 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ・ニラ)	御飯 さばの味噌煮 小松菜と焼き豚の炒め物 手作り味噌きごま豆腐 すまし汁(ソーメン)	木の葉丼 キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の塩ごまダシ和え 味噌汁(もずく)	鶏南蛮そば もやしと焼き豚の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	御飯 かれの揚げ物(甘酢あん) いもたき(愛媛県土料理) 味噌汁(小松菜・絹揚げ) 白桃缶
	1kcal: 519kcal 蛋白: 21.9g 脂質: 12.2g 食塩: 1.92g	1kcal: 483kcal 蛋白: 18.4g 脂質: 10.3g 食塩: 4.22g	1kcal: 610kcal 蛋白: 21.7g 脂質: 25.8g 食塩: 2.42g	1kcal: 493kcal 蛋白: 14.8g 脂質: 15.5g 食塩: 2.93g	1kcal: 537kcal 蛋白: 29.5g 脂質: 14.6g 食塩: 5.20g	1kcal: 559kcal 蛋白: 24.6g 脂質: 11.5g 食塩: 2.07g
	手作りバウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	バタークッキー 紅茶	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りプリン(カラメルソース)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
	1kcal: 171kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.19g	1kcal: 130kcal 蛋白: 1.7g 脂質: 5.5g 食塩: 0.05g	1kcal: 159kcal 蛋白: 2.7g 脂質: 3.1g 食塩: 0.24g	1kcal: 80kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 4.3g 食塩: 0.09g	1kcal: 122kcal 蛋白: 4.3g 脂質: 4.8g 食塩: 0.12g	1kcal: 128kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.08g
日付	19	20	21	22	23	24
星	ねぎとろ丼 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・玉ねぎ・いりこ風味) マンゴー缶	荻御飯 さわらの西京焼き さつまいもといいたけの煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(しろな・人参)	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 もやしとハムの炒め物 ほうれん草の真砂和え 味噌汁(豆腐)	カレーうどん 高野豆腐のサイコロ煮 パイン缶のオレンジジュレ	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 大豆煮 うまい菜とかまぼこの塩ごまダシ和え とろろ汁	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎダレ) カリフラワーとウインナーのコンソメ煮 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(白菜・菊)
	1kcal: 518kcal 蛋白: 21.2g 脂質: 9.4g 食塩: 3.16g	1kcal: 559kcal 蛋白: 20.6g 脂質: 15.9g 食塩: 2.68g	1kcal: 555kcal 蛋白: 29.3g 脂質: 19.6g 食塩: 3.24g	1kcal: 575kcal 蛋白: 17.8g 脂質: 18.7g 食塩: 3.91g	1kcal: 558kcal 蛋白: 28.6g 脂質: 12.9g 食塩: 2.88g	1kcal: 619kcal 蛋白: 19.8g 脂質: 25.3g 食塩: 2.34g
	手作り栗あんまんじゅう	手作りリコセラー(ホイップクリーム添え)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	雅桃山 上新あん	ワッフル	手作りスイートポテト
	1kcal: 121kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 2.0g 食塩: 0.04g	1kcal: 50kcal 蛋白: 0.2g 脂質: 1.4g 食塩: 0.02g	1kcal: 73kcal 蛋白: 0.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.30g	1kcal: 111kcal 蛋白: 2.2g 脂質: 0.3g 食塩: 0.06g	1kcal: 73kcal 蛋白: 1.6g 脂質: 2.8g 食塩: 0.06g	1kcal: 92kcal 蛋白: 1.4g 脂質: 2.0g 食塩: 0.08g
日付	26	27	28	29	30	31
星	ハヤシライス スパゲティサラダ みかん缶	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうと油揚げの味噌煮 もやしといんげんの塩ナムル 中華スープ(春雨・ザーサイ)	豚丼 一口がんもの煮物 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て	栗御飯 さわらの香味焼き うまい菜と豚肉の炒め物 味噌汁(えのき・しめじ) 手作り柿ミックスゼリー	御飯 赤魚の味噌粕煮 切干大根とふきの煮物 手作り味噌き卵豆腐 すまし汁(ソーメン)	御飯 豚肉のマスタード炒め いかふく焼き 白菜と油揚げのナムル 味噌汁(とろろ昆布・巻麴)
	1kcal: 549kcal 蛋白: 14.1g 脂質: 19.9g 食塩: 1.91g	1kcal: 593kcal 蛋白: 17.0g 脂質: 21.0g 食塩: 3.52g	1kcal: 631kcal 蛋白: 20.9g 脂質: 23.8g 食塩: 3.17g	1kcal: 555kcal 蛋白: 22.1g 脂質: 14.5g 食塩: 2.24g	1kcal: 548kcal 蛋白: 26.3g 脂質: 14.3g 食塩: 3.26g	1kcal: 602kcal 蛋白: 21.8g 脂質: 25.2g 食塩: 2.58g
	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	おにぎりせんべい 飴湯	手作りサンドケーキ(あんこ)	ペアプッシュ(チョコ・カスタード)	かぼちゃプリン(ホイップクリーム添え)
	1kcal: 80kcal 蛋白: 1.7g 脂質: 4.2g 食塩: 0.09g	1kcal: 135kcal 蛋白: 3.3g 脂質: 2.2g 食塩: 0.04g	1kcal: 120kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 2.3g 食塩: 0.23g	1kcal: 82kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 2.8g 食塩: 0.13g	1kcal: 77kcal 蛋白: 1.3g 脂質: 5.6g 食塩: 0.07g	1kcal: 68kcal 蛋白: 0.7g 脂質: 2.2g 食塩: 0.06g

敬老会

九月二十三日(水)敬老会を行ないました。

渡辺施設長の挨拶に始まり、節目となる

古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿の方に、記念

プレートをお渡ししました。

式典後は職員の手回りし、箱の中身はなんだ

ろうゲーム、ビンゴ大会を行ない皆さん

笑顔で盛り上がった会になりました。

今年の記念品はエコバックです。

てぬぐいを袋状に縫ってありますので、

ハンカチとしてもつかえますし、お着え袋

としてもご利用頂けます。

職員紹介

佐々木 里佳子

ささき りかこ

出身地・茨城県竜ヶ崎

趣味・野球観戦

特技・ユニホニウム

一言・安心して過ごしてもら
えるよう頑張ります!!



梅澤先生の転倒予防体操

ラップの芯を使い、
肩や腕のストレッチなど
行ないました。

今回は10月8日
(木)です!!



喫茶店

9月24日(木)
喫茶店を行ないま
した。



十月の歌

旅愁

作詞 大倉政実
作曲 オードウエイ

一、更け行く秋の夜、旅の空の、
わびしき想ひに、ひとりなやむ。
戀しやふるさと、なつかし父母、
夢路にたどるは、故郷の家路。
更け行く秋の夜、旅の空の、
わびしき思ひに、ひとりなやむ。

二、窓うつ風に、夢もやぶれ、
はるけき彼方に、こゝろ迷ふ。
戀しやふるさと、なつかし父母、
思ひに浮ぶは、杜の木ずゑ。
窓うつ風に、夢もやぶれ、
はるけき彼方に、心まよふ。

皆勤賞

秋本 ヨシ様
窪田 カヤ様
坂井 ぶん様
渋谷千恵子様
田口 琴子様
遠田 さく様
三浦 武雄様



白い彼岸花が綺麗に
咲きました。

10月予定



八日(木)梅澤先生の体操教室

十三日(火)芋掘り

三十一日(土)ハロウィン

お誕生日
おめでとう
おめでとうございます
熊倉十二様
近藤一歳様
梶 則子様