白楽荘デイサービス通信

ふるさと

令和５年
１０月３０日発刊

ハロウィン製作活動の様子

朝晩冷え込み、日が暮れるのが日に日に早まっています。
１７時を過ぎますとお月様が輝き出しますね。
紅葉も色づき始め秋の深まりを感じます。
寒暖差があり体調を崩しやすいですのでご注意下さい。
さて先日、ハロウィンの製作をしました。
皆様、熱心に取り組んでいるご様子を紹介致します。

可愛く仕上がりました✨

キャンディ
細やかな色彩です

大きなかぼちゃは、
塗るのが大変！

玉入れの様子

１０月は、体育の日月間とのことで運動系のレクを多く行いました。
　勝負事となると皆様、目の輝きが変わります！
一致団結し、盛り上がりを見せています。

郷土料理のご案内

11月の郷土料理は11月10日（金）埼玉県の郷土料理です♪

- **かてめし：米が貴重だった頃、かさ増しする為に野菜の煮物を混ぜたのが始まりです。**
- **行田フライ：小麦粉を水で溶き、鉄板の上で薄く焼きながら、ねぎ、肉、卵などの具を入れ、ソースや醤油だれをつけて食べます。**
- **みそポテト：「小昼飯」と呼ばれる農作業の合間や小腹が空いた時に食べます。**
- **ねぎのごま酢和え：冬ねぎは甘味が強い上にとろけるような食感があります。**
- **けんちん汁：埼玉県では恵比寿様をもてなす「えびす構」の物日にお膳に添えられます。**

白楽荘デイサービスセンター　えがお　　（通所介護）
白楽荘デイサービスセンター　ほのぼの　（認知症対応型通所介護）
〒206-0042　多摩市山王下１－１８－２　　TEL：０４２－３７６－２９４２
HP：https://www.rakuyuukai.com/
Facebook もご覧ください　https://www.facebook.com/rakuyuukai1968

１１月　えがおデイサービス予定表

月	火	水	木	金	土
		１日	２日	３日	４日
		塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習
		的当てゲーム	昭和懐かしの歌	紙芝居	音楽療法
６日	７日	８日	９日	１０日	１１日
塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習
昭和懐かしの歌	音楽療法	言葉作りゲーム	洗濯ばさみ掴みゲーム	ボーリング	ボール送りゲーム
１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日
塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習
的当てゲーム	サイコロトーク	連想ゲーム	紙芝居	サイコロトーク	音楽療法
２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日
塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習
ボール送りゲーム	音楽療法	洗濯ばさみ掴みゲーム	ボーリング	連想ゲーム	的当てゲーム
２７日	２８日	２９日	３０日		
塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習	塗り絵　学習 書道自習		
音楽療法	ボーリング	言葉遊びゲーム	昭和懐かしの歌		

令和5年　11月献立表　白楽荘デイサービスセンター

1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
573 kcal	543 kcal	535 kcal	527 kcal
野菜味噌ラーメン	ごはん	ポークカレーライス	きのこごはん
春巻き	かじき竜田揚げ	ブロッコリーのクリーム煮	さわら柚子胡椒焼き
ビビンバ山菜	ふきとがんも煮	コールスローサラダ	冬瓜とエビのくず煮
杏仁フルーツ	菜花の辛子和え	甘夏缶	白菜ごま和え
	マカロニサラダ	コンソメスープ	ココアプリン
	すまし汁		みそ汁
マロンババロア	マロンババロア	柚子まんじゅう	柚子まんじゅう

6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）
524 kcal	502 kcal	559 kcal	610 kcal	572 kcal	551 kcal
ごはん	ごはん	ごはん	三色サンド	郷土料理　～埼玉県～	ごはん
舌平目バジルソース	コーンミートローフ	あじの甘酢あんかけ	チキンの粒マスタードソース	かてめし	豚肉のカレー風味
ぜんまいソテー	いんげんソテー	大豆のトマト煮	モロヘイヤぽん酢和え	行田フライ	南瓜のいとこ煮
スパゲティサラダ	白菜きなこ和え	タルタルブロッコリー	りんご缶	みそポテト	やっこ豆腐
いちごババロア	めかぶ酢	パインムース	グリンピースポタージュ	ねぎのゴマ酢和え	モロヘイヤ塩昆布和え
みそ汁	みそ汁	みそ汁		けんちん汁	みそ汁
白まんじゅう	白まんじゅう	クリームサンド	クリームサンド	海老せんべい	海老せんべい

13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
566 kcal	568 kcal	520 kcal	608 kcal	579 kcal	609 kcal
キーマカレー	栗ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	塩焼きそば
アスパラ炒め	揚げ出し豆腐	豚肉の生姜焼き	メンチカツ	ぶり照り焼き	シューマイ
ポテトと豆のサラダ	ほうれん草の煮浸し	ピーマンおかか炒め	カリフラワーのバター炒め	海老しんじょうの空豆あん	きのこバター醤油
オレンジゼリー	フキのごまマヨ和え	切干大根とひじきのサラダ	ゴボウささみマヨ和え	菜の花ナムル	キャラメルプリン
コンソメスープ	ヨーグルトババロア	コーヒーゼリー	栗きんとん	練乳小豆プリン	わかめスープ
	すまし汁	みそ汁	クラムチャウダー	みそ汁	
カットバウム	カットバウム	ねぎみそ焼き	ねぎみそ焼き	チョコドーナツ	チョコドーナツ

20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	25（土）
549 kcal	514 kcal	529 kcal	501 kcal	596 kcal	544 kcal
三色サンド	ごはん	ごはん	豚丼	ごはん	さつま芋ごはん
鶏肉トマト煮	ハムポテトフライ	鮭の西京焼き	さつま揚げと野菜の炒め物	豚肉のデミソース掛け	ほっけレモン蒸し
たけのこ梅マヨサラダ	南瓜レモン煮	筍そぼろ炒め	もずくサラダ	ふき炒め煮	肉詰いなりの煮物
洋ナシ缶	酢みそインゲン	キャベツゆかり和え	ラムネゼリー	パンプキンサラダ	ブロッコリーサラダ
キャロットスープ	たまご豆腐	ほうじ茶プリン	みそ汁	フルーツヨーグルト	マスカットゼリー
	冬瓜スープ	かみなり汁		みそ汁	すまし汁
青のりせんべい	青のりせんべい	抹茶ロールケーキ	抹茶ロールケーキ	牛乳寒天	牛乳寒天

27（月）	28（火）	29（水）	30（木）
570 kcal	609 kcal	475 kcal	534 kcal
ふわとろオムライス	肉うどん	ごはん	わかめごはん
じゃが芋チーズ焼き	れんこん挟み揚げ	マーボー茄子	焼き餃子の野菜あん
和風春雨サラダ	アスパラソテー	小松菜とツナの煮浸し	ブロッコリーの香味炒め
抹茶ババロア	白桃缶	かぶとワカメ酢	パプリカマリネ
きのこスープ		メロンムース	ごまプリン
		みそ汁	すまし汁
ソフトサラダ焼	ソフトサラダ焼	オレンジケーキ	オレンジケーキ

☆表示されているカロリーに間食は含まれません

［今月のイベント］

★郷土料理　10（金）　埼玉県

★麺の日　1（水）　18（土）　28（火

★パンの日　6（月）　23（木）