

# みずほだより10月号

No.70

## 微笑苑 30周年感謝祭

■おかげさまで、30周年を迎えることが出来ました。民謡・毛馬内盆踊り、スコップ三味線・ライブ演奏と、改めて地域とのつながりを実感しました。ご利用者の皆様も大盛り上がりで楽しんでいらっしゃいました。



## 十和田中学校 交流体験

■十和田中学校より、6名の生徒さんがいらっしやう、一緒にポッチャ、棒体操、肩たたきを楽しみました。



■今月のクッキングは、パフェと餃子の皮を使用したピザを作りました。

## 今月のクッキング



たんぽ小町ちゃんもきたよ！

## アロマワックスサシエ

■ドライフラワーやリボンを選びながら、出来上りをイメージして配置し、作っていききました。ラベンダーのいい香りがします。



## お知らせ

■インフルエンザが例年より早く流行している様です。うがい・手洗い等の感染対策を引き続きお願い致します。

■デイサービスみしょうえんのインスタグラムで、日々の様子などをお伝えしています。是非、ご覧ください。



## 10月の空き状況

◎…充分余裕あり / ○…余裕あり / △…若干空きあり / ×…要相談

月	火	水	木	金	土	日
○	○	◎	◎	○	◎	お休み

ご利用日の追加や変更等のお問い合わせは、下記または担当のケアマネージャー様までお願い致します。

# 昼食献立表

10/1～10/31



★…行事食です。

(日曜日は定休日です。また、メニューが変更になることもございます。)

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		ご飯 かに玉(醤油あん) 大根とツナの 中華ドレ和え もずくスープ オレンジ	ご飯 魚のチーズガーリック焼き ブロッコリーと 竹輪の胡麻和え もやしのソテー バナナ	ご飯 さばの竜田揚げ たけのこの煮付け 人参の甘酢生姜和え じゃが芋とねぎの 味噌汁	ご飯 ミートローフ カワラ-のクリーム煮 たまごスープ りんごのコンポート
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
月見うどん 鶏つくねの蒲焼 きゅうりと カニカマ和え	ご飯 あじの塩焼き 大根おろし 揚げだし豆腐 人参のピ-ナツ和え なめことせりの 味噌汁	ご飯 鶏の香草焼き ナポリタン ハムとレタスの 胡麻風味 小松菜と油揚げの 味噌汁	ご飯 豚肉のカルビ焼き リャンパンサンスウ 人参の甘酢生姜和え にらと生揚げの 味噌汁	チキンカレー 福神漬け 白菜とりんごの サラダ なし	ご飯 さばのみぞれ煮 まいたけの炒め物 もやしとハムの 中華和え 小松菜と卵の味噌汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)★	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ためきそば 三角いなりと 野菜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 鶏の蜂蜜焼 五目豆 ブロッコリーと竹輪の 胡麻和え 大根菜とふのりの 味噌汁	きりたんぼ きゅうりとしらすの 酢の物 季節の果物	お休み	ご飯 スパゲッティ ゆでブロッコリー カワラ-のクリーム煮 わかめスープ オレンジ	ご飯 にしんの生姜煮 大根おろし 白菜の卵とじ 人参のピ-ナツ和え さやえんどうと 油揚げの味噌汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
かきあげうどん シュウマイ りんごの赤ワイン煮	ご飯 肉豆腐 人参のじゃこ炒め オクラの梅肉和え 板麩とわかめの 味噌汁	ご飯 揚げ赤魚のみぞれ煮 じゃが芋の たらこ和え 人参の甘酢生姜和え ぜんまいと油揚げの 味噌汁	ご飯 さばの南部焼 大根おろし 豆乳がんもの含め煮 ブロッコリーの 明太マヨ和え 豆腐とわかめの 味噌汁	ご飯 鶏もものから揚げ もやしとハムの 中華和え わかめスープ 柿	さつま芋ご飯 いわしの梅煮 大根おろし かぶのそぼろあん きゅうりとわかめの 酢の物 豆腐と万能葱の 味噌汁
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
ハヤシライス 白菜とりんごの サラダ バナナとみかん缶の ヨーグルト和え	ご飯 鮭の西京漬焼き 甘酢生姜 さつま芋と豚肉の 炒め煮 いんげんの ピ-ナツ和え 白玉麩とせりの 味噌汁	ご飯 ホイコーロー 南瓜の甘煮 オクラのおかか和え もずくスープ	ご飯 鮭のムニエル きのこソース なすのトマト煮 わかめスープ キウイフルーツ	ご飯 ハンバーグ 南瓜のクリーム煮 コール-サラダ キャベツのソテー	