

日	月	火	水	木	金	土
理容サービス 10/6・20(月)			1日 体操クラブ	2日 おやつ旅 べこもち (北海道)	3日 体操クラブ	4日 音楽レク
5日 休み	6日 体操クラブ 回想法	7日 おやつクラブ りんご蒸しパン	8日 体操クラブ	9日 体操クラブ	10日 料理クラブ 大豆入り キーマカレー	11日 ボランティア 二胡
12日 休み	13日 園芸	14日 園芸	15日 おやつクラブ フルーツ ミニパン	16日 体操クラブ	17日 体操クラブ	18日 おやつクラブ 抹茶蒸しパン
19日 休み	20日 体操クラブ	21日 料理クラブ 麻婆豆腐	22日 体操クラブ	23日 体操クラブ 回想法	24日 体操クラブ	25日 体操クラブ
26日 休み	27日 おやつクラブ さつまロール	28日 体操クラブ	29日 体操クラブ	30日 おやつクラブ アップル ケーキ	31日 ハロウィン パーティー	

一押しイベント

ハロウィンパーティー

2025年

献立

《月の行事食》

月見うどん・栗ご飯

日	月	火	水	木	金	土
10月			1日 豚肉と厚揚げの炒め物 青菜のきのこ和え ひじき煮 みかんゼリー	2日 鶏肉のトマトソースかけ 大根とツナのサラダ キャベツのしらす和え べこもち(おやつ旅・北海道)	3日 白身魚のチリソース 豆腐のたまごあんかけ ブロッコリーの中華和え 梨・せんべい	4日 月見うどん はんぺんフライ 浅漬け 梅おにぎり
5日 お休み	6日(十五夜) 栗ご飯・けんちん汁 さわらの照り焼き 豆腐のきのこあんかけ・かぼちゃ煮 お月見団子	7日 ポークケチャップ ひじき入りごぼうサラダ もやしのナムル りんご蒸しパン	8日 鯖の味噌煮 ひき肉と豆腐のニラ炒め ブロッコリーとツナのサラダ ふかし芋	9日 肉じゃが 切干大根とツナのサラダ 青菜のおかか和え 柿・せんべい	10日 大豆入りキーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 水ようかん	11日 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ 大豆と昆布の煮物 芋ようかん
12日 お休み	13日(スポーツの日) 白身魚のねぎマヨ焼き 五目豆煮 里芋の味噌和え 梨・せんべい	14日 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのかにあんかけ 炒り豆腐 ココア蒸しパン	15日 鶏肉の唐揚げ きのこのおろし和え 青菜の胡麻和え フルーツミニパン	16日 おろしハンバーグ 高野豆腐とひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え ピーチゼリー	17日 鯖の塩焼き さつま芋の豆サラダ 切干大根煮 バナナパウンドケーキ	18日 ホキの甘酢あんかけ じゃがいものクリーム煮 キャベツの胡麻和え 抹茶蒸しパン
19日 お休み	20日 親子煮 ビーフン炒め 煮豆 水ようかん	21日 麻婆豆腐 大根サラダ 里芋のそぼろあんかけ コーヒー寒天	22日 モロフライ くるま麩の煮物 さつま芋の甘煮 ココア豆乳プリン	23日 魚のきのこあんかけ ごぼうサラダ 青菜の磯和え のり塩ポテト・プルーン	24日 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 切干大根のナムル 柿・せんべい	25日 カレーライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 野菜ジュースゼリー
26日 お休み	27日 鯖のスタミナ焼き 和風マカロニサラダ えのきとわかめの胡麻和え さつまロール	28日 さわらのねぎ味噌焼き 卵の花の炒り煮 かんぴょうの胡麻酢和え ジャムパン	29日 豚肉ときのこのポン酢炒め ポテトサラダ ふろふき大根 きなこプリン	30日 かぼちゃの豆乳グラタン キャベツとツナのサラダ じゃがいものコンソメ煮 アップルケーキ	31日 鮭のクリームソース 大豆とひき肉のケチャップ煮 野菜の塩麴漬け かぼちゃプリン	

元気印！！栃木で一番元気な栄養「いそ」の **ひとりごと**

心臓機能が優れていると、全身に酸素を効率よく運ぶことができ、疲れにくく長時間の運動が可能です。さらに免疫機能が高まり病気になりにくくなるほか、認知症予防にも効果があると報告されています。新機能維持・向上させるにウォーキングやラジオ体操・自転車こぎなどの有酸素運動を行うことが効果的。週3～5日・1回30分程度が推奨されます。また食事ではタンパク質(魚・大豆類)カルシウム(乳製品・小魚)カリウム(野菜・果物)からとるのが良いとされています。

※献立は変更になる場合があります。

※デイサービスみどりで体調やご希望にそった食事を提供させて頂いております。どの様な事でも遠慮なくお伝え下さい。
【献立表の記載について】 昼食はおかずのみの記載となっております。おかずの他にご飯、汁が付きます。乳飲料類は入浴後の提供となります。