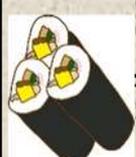
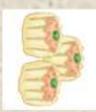
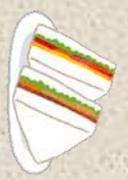


# 8月19日～9月14日 昼食 献立表

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <p>19日</p> <p>卵チヤーマン<br/>長芋の煮付け<br/>キヤベツの昆布和え<br/>漬物</p>              | <p>20日</p> <p>月見うどん<br/>ひじきの煮付け<br/>大根とツナの和風和え<br/>あんず缶<br/>漬物</p>  | <p>21日</p> <p>御飯<br/>天ぷら<br/>キヤベツとベーコンの煮浸し<br/>白菜の梅おかか和え<br/>漬物</p>         | <p>22日</p> <p>御飯<br/>鮭の粕漬け焼き<br/>わらびの煮付け<br/>蒸し茄子の味噌掛け<br/>漬物</p>  | <p>23日</p> <p>みょうが御飯<br/>茶碗蒸し<br/>里芋の含め煮<br/>大根のおろし和え<br/>メロン<br/>漬物</p>  | <p>24日</p> <p>御飯<br/>ハサのムニエル<br/>ごぼう巻きの煮付け<br/>しそ豆腐<br/>漬物</p>        | <p>25日</p> <p>ピークカレー<br/>とうがんの高煮<br/>もやしのごま和え<br/>桃缶<br/>漬物</p>  |
| <p>26日</p> <p>御飯<br/>焼肉<br/>揚げ茄子の煮付け<br/>ほうれんそうの磯和え<br/>漬物</p>        | <p>27日</p> <p>ロールパンサンド<br/>フロッキーのかにあんかけ<br/>白菜のくるみ和え<br/>漬物</p>       | <p>28日</p> <p>御飯<br/>赤魚の煮付け<br/>里芋のどぼろ煮<br/>ほうれん草の和え物<br/>漬物</p>             | <p>29日</p> <p>ミートソーヌスパゲティ<br/>ひじき豆腐<br/>ごま酢和え<br/>漬物</p>             | <p>30日</p> <p>親子丼<br/>ささげの煮付け<br/>なすのごま和え<br/>ぶどう<br/>漬物</p>                | <p>31日</p> <p>水巻き寿司<br/>おろし和え<br/>じゃが芋のカレー炒め<br/>桃缶<br/>漬物</p>          | <p>9/1日</p> <p>御飯<br/>えびシューマイ<br/>白菜の煮浸し<br/>きゅうりの粕和え<br/>漬物</p>  |
| <p>2日</p> <p>御飯<br/>かれいおひん焼き<br/>キヤベツとインナー炒め<br/>きゅうりの酢味噌和え<br/>漬物</p>  | <p>3日</p> <p>かやくうどん<br/>かぼちゃの煮付け<br/>大根のサラダ<br/>漬物</p>                | <p>4日</p> <p>御飯<br/>鶏のから揚げ<br/>大根のきんぴら<br/>カニカマときゅうりの和え物<br/>漬物</p>           | <p>5日</p> <p>シタヌチヤーマン<br/>ひじきの煮付け<br/>キヤベツのごま和え<br/>漬物</p>           | <p>6日</p> <p>栗ご飯<br/>茶碗蒸し<br/>おろし和え<br/>せんまいの煮付け<br/>ぶどう<br/>漬物</p>         | <p>7日</p> <p>中華そば<br/>ちくわの炒め煮<br/>馬蹄蕪と人参の煮付け<br/>洋梨缶<br/>漬物</p>         | <p>8日</p> <p>お好み焼き<br/>高野豆腐の煮付け<br/>ほうれんそうのなめ草和え<br/>漬物</p>        |
| <p>9日</p> <p>シヤーマン<br/>ひじきのご大豆の煮物<br/>長芋の梅肉和え<br/>漬物</p>                | <p>10日</p> <p>ハマシライス<br/>冷やっこ<br/>わかめの生巻和え<br/>あんず缶<br/>漬物</p>        | <p>11日</p> <p>【敬老祝い膳】<br/>松花堂弁当<br/>赤飯<br/>鮭の照り焼き<br/>鶏つくね<br/>煮付けの盛り合わせ</p>  | <p>12日</p> <p>御飯<br/>白身魚のフライ<br/>筍の味噌煮<br/>玉葱の卵炒め<br/>漬物</p>         | <p>13日</p> <p>梅としらすのピラフ<br/>牛肉の中巻炒め<br/>きゅうりの粕和え<br/>こも豆腐<br/>漬物</p>        | <p>14日</p> <p>サンドウィッチ<br/>おでん (小鉢)<br/>ほうれん草のピーナツ和え<br/>洋梨缶<br/>漬物</p>  |   |

## 【編集後記】

今年の夏も暑いです。子供の頃は川に泳ぎに行ったり花火をしたり楽しい夏を満喫してほしかったですか…こんなに暑かったですか？  
地球の温暖化のせいか、歳のせいか…子供の頃を思い出し、夏を楽しみたいものです。



南風

Vol.170

令和元年  
八月号

特別養護老人ホーム

南風園

みなみかぜ

〒506-0032

高山市千島町 1257 番地 2

TEL (0577) 33-3730

FAX (0577) 33-3751

発行/社会福祉法人清徳会 特別養護老人ホーム南風園



# 南風園夏祭り ～令和に捧げる夏景色～

毎年恒例の南風園夏祭りが令和元年7月21日（日）に開催されました。

今年のテーマは“令和に捧げる夏景色”

オープニングは、飛騨高山高校太鼓部による迫力の太鼓の演奏から始まり

高山チアスパークスのみんなのかわいいチアダンスの披露♪

坪内流ヤング&キッズによる三味線。

杉山 修さんによる歌の披露で楽しませて頂きました！



飛騨高山高校太鼓部 様



高山チアスパークス 様



坪内流ヤング&キッズ 様



杉山 修 様





今年も参加者の皆様をはじめ御家族様、ボランティアの皆様のおかげで無事に夏祭りを成功させることができました。ありがとうございました！！ 職員一同



**熱中症に注意！** 今年も記録的な猛暑の夏となっています。

- 室内でもこまめに水分補給を！喉が渇かなくても飲みましょう！
- エアコンや扇風機を活用しましょう！
- 人間は“不感蒸泄”といって発汗以外にも皮膚や息から水分を失っています。汗をかいていなくても水分補給は必要です。

