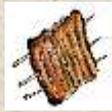
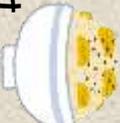


# 10月14日～11月10日 昼食 献立表

月	火	水	木	金	土	日
<p>14日</p> <p>御飯 赤魚の煮付け ひじき豆腐 ほうれん草のピーナツ和え 切り漬け</p> 	<p>15日</p> <p>かやく御飯 炒り卵 7キのじゃこ煮 ひじきのごまみそ和え かつおたぐあん</p> 	<p>16日</p> <p>御飯 うなぎの蒲焼き 切り干し大根の煮付け 長芋の梅肉和え わかめのすまし汁 白菜漬け</p> 	<p>17日</p> <p>フレンチトースト ごも豆腐の煮付け カニときゅうりの酢の物 みかん たぐあん</p> 	<p>18日</p> <p>御飯 秋刀魚の竜田揚げ 荻わかめの煮付け 白菜のくるみ和え めしどろぼう</p> 	<p>19日</p> <p>巻き寿司 もやしとハムのカレー炒め ほうれん草のごま和え 洋梨缶 たぐあん</p> 	<p>20日</p> <p>御飯 ビーフシチュー 荻わかめの煮付け おろし和え 白菜漬け</p> 
<p>21日</p> <p>チキンライス 長芋の煮あん きゅうりの粘和え すまし汁 あっさり漬け</p> 	<p>22日</p> <p>さつまいご飯 炊き合わせ ひじきの煮付け ほうれん草のおかか和え みかん 胡瓜漬け</p> 	<p>23日</p> <p>御飯 かぼちのコロツケ 里芋のそぼろ煮 なめ草のおろし和え 昆布佃煮</p> 	<p>24日</p> <p>中華そば ささげの煮付け カニカマときゅうりの和え物 みかん めしどろぼう</p> 	<p>25日</p> <p>十ホリタンヌバゲテ 糸昆布と甘藷の煮付け ほうれん草の和え物 バナナ 白菜漬け</p> 	<p>26日</p> <p>きつねうどん 豆腐ときこの旨煮 さつまいものしもん煮 たぐあん</p> 	<p>27日</p> <p>御飯 八宝菜 カニカマときゅうりの和え物 さつまいもとりんごの煮付 たぐあん</p> 
<p>28日</p> <p>御飯 鶏肉のトスト煮 さつまいご揚げの炒め煮 白菜とささみの梅おかか和え しなづけ</p> 	<p>29日</p> <p>ロールパンサンド 切り干し大根の煮付け ほうれん草のあぶらえ和え みかん 赤かぶ漬け</p> 	<p>30日</p> <p>きのこ御飯 鮭の幽庵焼き 煮付けの盛り合わせ 赤かぶの酢漬け 豚汁</p> 	<p>31日</p> <p>かやくうどん 白菜とシーチキンの煮浸し 長芋のわさび和え 長芋の煮付け しなづけ</p> 	<p>11/1日</p> <p>御飯 刺身 磯和え 大根の煮付け 赤かぶ漬け</p> 	<p>2日</p> <p>五平餅 ひじきとくずしの煮付け 里芋のごま和え みかん しなづけ</p> 	<p>3日</p> <p>御飯 肉じゃが 大根の味噌煮 ほうれん草の菜の花和え あっさり漬け</p> 
<p>4日</p> <p>御飯 豚カツ 煮し茄子 金平ごぼう しなづけ</p> 	<p>5日</p> <p>だらこチャーハン ひじきの煮付け きゅうりの梅肉和え 赤かぶ漬け</p> 	<p>6日</p> <p>味噌ラーメン 豆腐のかにあんかけ いんげんのごま和え 胡瓜漬け</p> 	<p>7日</p> <p>焼きそば 高野豆腐の煮付け きゅうりとかまぼこの和え物 しなづけ</p> 	<p>8日</p> <p>おにぎり 大根の含め煮 白和え みかん 胡瓜漬け</p> 	<p>9日</p> <p>御飯 銀鹽の香梅煮 筍と鶏肉煮 ほうれん草のピーナツ和え きゅうり糠漬け</p> 	<p>10日</p> <p>五目炒飯 キャバツの炒め煮 切り干し大根の煮付け バナナ 白菜漬け</p> 

## 【編集後記】

早いものでもう10月になりました。消費税の増税や台風等心配なニュースも多いです。季節の変わりめで寒暖差も激しいため、体調を崩さないようお過ごしください。もういしするぞインゲンも流行ってます。手洗い、うがいも継続して行っていきましょう。

南

Vol.172

令和元年  
十月号

特別養護老人ホーム

南風園

〒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

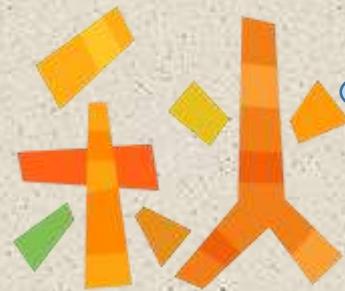
風

みなみかぜ





9月11日に敬老会をおこないました。  
今年は何歳・米寿合わせて8名の方が表彰され  
高山市から表彰状と記念品が贈呈されました。  
お祝いに山王保育園の園児の皆さんが歌と踊  
りを披露してくれました。また、小物入れも頂  
き、デイサービスご利用者からは手作りの竹馬  
とおもちゃをプレゼントしました。



## 食欲の秋

天気の良いお昼に中庭に集ま  
って屋外で昼食を食べました。  
時々青い空を見上げたり、風  
を感じながら。いつもと違う雰  
囲気で美味しかったです。



## 運動の秋



ユニット行事にてお菓子作りや、  
すずらんホールにてボールを使いながら  
身体を動かしました。



# 総合防災訓練



消防署の方、町内会の協力員の方々も駆け付けてください訓練をおこないました。  
担架・イーバックチェア(階段用避難器具)・車椅子を使った避難、初めて行うシートを使った方法など、  
万が一を想定し、実際に用具に触れながら訓練ができました。

## 嘱託医 高井先生

9月をもって嘱託医の高井先生がお辞めになりました。  
3年半南風園の嘱託医として入居者の皆さんの健康管理などお世話になりました。

