

デイケア 10月 プログラム

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ストレッチ運動 ボッチャ	健康チェック 軽スポーツ	創作活動 卓球
6	7	8	9	10
個別活動・ボッチャ 軽スポーツ	頭の体操 ストレッチ運動	1分間スピーチ 創作活動	書道・硬筆/大掃除 ボッチャ	音楽鑑賞 レクリエーションゲーム
13	14	15	16	17
スポーツの日	手話 卓上ゲーム	応援うちわ作成 /ボッチャミーティング ボッチャ交流会	音楽鑑賞 軽スポーツ	頭の体操 BIGオセロ
20	21	22	23	24
個別活動・ボッチャ 軽スポーツ	創作活動 ウォーキング	映画鑑賞/外出活動 外出活動	頭の体操 軽スポーツ	ストレッチ運動 創作活動
27	28	29	30	31
ミーティング/大掃除 軽スポーツ	音楽鑑賞 個別活動	書道・硬筆 ウォーキング	創作活動 軽スポーツ	読書 卓球



- ・ 10月は身体を動かす活動が増えています。動きやすい格好でお越しください。
- ・ 6, 20日は22日のボッチャ大会出場選手のみ会議室にてボッチャ練習を行います。
- ・ 10月より大掃除は月2回、午前中の15分程度行います。
- ・ ※10月22日はボッチャ大会出場に伴い、午後はデイケア閉所致します。

デイケア 10月 献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまドレサダ 味噌汁	ご飯 秋刀魚の生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ドレサダ 味噌汁 お茶プリン	梅じゃごご飯 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(いりこ風味)
6	7	8	9	10
吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしとインゲンの和え物 味噌汁 月見デザート(2025)	ご飯 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子どうふ 味噌汁(白味噌仕立て) 手作りプリン	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ	黒糖パン ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(いりこ風味)	ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麹ナムル和え 中華スープ 杏仁豆腐
13	14	15	16	17
スポーツの日	さつまいも御飯 サラの照り焼き すろっぱ(和歌山県郷土料理) 味噌汁(いりこ風味) フルーツ(マンゴー缶)	ご飯 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	ぎつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサダ	青菜ご飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白オと大根葉の和え物 味噌汁
20	21	22	23	24
ご飯 秋の恵みカレー らっきょう漬け インゲンの洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースか	くるみパン ホキのソテー 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 インゲンのスローサラダ 味噌汁 モンブラン風ムース	あさり御飯 ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(いりこ風味)	ご飯 シロガサの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁 胡瓜の浅漬け ミルク寒天の杏ソースかけ	穴子丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁
27	28	29	30	31
軟らか御飯 醤油だし風味 アジの香味焼き 絹あげの煮物 インゲンの和え物 味噌汁(白味噌仕立て)	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのサラダ	食パン プレーンコロッケ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 手作りミルクプリン	ご飯 白身魚の山椒煮 奴豆腐 大根と平天のパンナコッタ すまし汁 新ハロウィンデザート(2025)