



デイケア 10月プログラム



月	火	水	木	金
～お知らせ～ ・ 11月1日開催 心の健康フェスタに作品を展示する予定です。 その為今月は創作や壁画作成の活動が多くなっております。 ・ 軽スポーツやストレッチなど運動系の活動時は動きやすい格好や履き物でお越しください。			1	2
			壁画作成	ミーティング / 大掃除
			軽スポーツ	ボッチャ
5	6	7	8	9
壁画作成	健康チェック	書道・硬筆	手話	個別活動
軽スポーツ	ストレッチ運動	音楽鑑賞	軽スポーツ	卓球
12	13	14	15	16
スポーツの日	壁画作成	頭の体操	1分間スピーチ	ゲーム・eスポーツ
	卓上ゲーム	卓球	軽スポーツ	モルック
19	20	21	22	23
音楽鑑賞	書道・硬筆	ストレッチ運動	創作活動	頭の体操
ボッチャ	レクリエーションゲーム	個別活動	軽スポーツ	壁画仕上げ
26	27	28	29	30
ゲーム・eスポーツ	音楽鑑賞	ミーティング / 大掃除	壁画仕上げ	壁画仕上げ
軽スポーツ	卓球	創作活動	ボッチャ	卓上ゲーム



月	火	水	木	金
			1	2
			ご飯 カウのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁 牛乳(200ml)	ご飯 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(いりこ風味) 牛乳(200ml)
5	6	7	8	9
ご飯 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白味噌仕立て) お茶プリン 牛乳(200ml)	ご飯 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁 牛乳(200ml)	醤油ラーメン かにシューマイ キャベツのサラダ 牛乳(200ml)	ご飯 シロガネダラの煮付け 絹揚げの煮物 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶) 牛乳(200ml)	クロワッサン 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(麦白味噌仕立て) 手作り柿ミックスゼリー 牛乳(200ml)
12	13	14	15	16
スポーツの日	サケフレーク丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁 フルーツ(洋梨缶・パイ缶) 牛乳(200ml)	ご飯 豚カツの卵とじ キャベツとカマボコの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(麦白味噌仕立て) 牛乳(200ml)	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ みかん缶 牛乳(200ml)	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 奴豆腐 オクラのとろろ和え 味噌汁 牛乳(200ml)
19	20	21	22	23
萩御飯 竹の若狭焼き ひじきと竹輪の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁 牛乳(200ml)	ご飯 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶) 牛乳(200ml)	中華丼 えびシューマイ 大根と竹輪のごまドレサラダ 味噌汁 青梅ゼリー 牛乳(200ml)	バターロール ハンバーグ(ハニーマスタードソース) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) りんごジュース	栗御飯 サバの照り焼き 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 味噌汁(麦白味噌仕立て) 牛乳(200ml) お月見デザート
26	27	28	29	30
あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしとハムのリンゴドレサラダ 味噌汁 牛乳(200ml)	五目ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げの和え物 すまし汁 グレープゼリー 牛乳(200ml)	かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコンのごまドレサラダ 牛乳(200ml)	ご飯 ボークカレー もやしとツナの炒め物 福神漬 ヨーグルトのはちみつソースかけ 牛乳(200ml)	ご飯 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とカボチャのパンパントレサラダ 味噌汁 ハロウィンデザート 牛乳(200ml)