

十月の予定

おいしいものが色々出回る季節です。さつまいもや栗、みかんもおいしくなってきました。ビタミンも豊富なので、健康維持のためにも上手に食べていきたいですね。またおいしい食べ方・知恵などを教えていただけると嬉しいです。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康チェック		ゲームデー	
5	6	7	8	9	10	11
	音楽デー	ハンドベル演奏	パストラルデー	ゲームデー	おやつレク	
12	13	14	15	16	17	18
	体育の日 休み	シネマデー	おやつレク		大正ロマン	音楽デー
19	20	21	22	23	24	25
	おやつレク		音楽デー	ゲームウィーク		
26	27	28	29	30	31	
	ゲームウィーク			パストラル ハロウィン		

おやつレクリエーション

さつまいものきんつばを作しましょう

大正ロマン

以前来て下さった皆様が来て下さいます。

ハンドベル演奏

美しい音色に耳を傾けましょう。

ゲームウィーク

曜日対抗でゲームに挑戦しましょう。

ハロウィン

西洋のお祭りです、日本でも楽しみましょう。

10月は「神無月」と呼ばれています。
その訳は？

古くから我が国では10月を神無月と言います。これは10月に日本中の神様が、出雲の国(現島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまう事からそう呼ばれてきました。

神様の集まる出雲の国では10月は反対に神在月(かみありつき)と呼ばれています。

紅葉にも色々

紅葉は秋におこる落葉樹の葉の色が変わる現象です。赤色に変わるものを「紅葉」と言いヤマモミジ、ヤマウルシなど、黄色に変わるものを黄葉と言い、イチョウ、ポプラなど、褐色に変わるものを褐葉と言い、ブナ、ケヤキなどがあります。

パストラルからのお願い

服や小物の取り間違いがたまに起こってしまいます。皆様の持ち物には必ずお名前を書いていただけるとようお願いいたします。

いつもパストラルへのご理解、ご協力ありがとうございます。
ご希望・ご意見などいつでもお気軽にお知らせください。お待ちしております。

石田クリニックケアセンター パストラル tel: 0598-50-2007

<http://www.pastoral.cc/>

2008年

10月 度昼食



月	火	水	木	金	土
		1日 カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	2日 御飯 魚の和風ステーキ 五目大豆 ほうれん草磯和え ゼリー	3日 御飯 鶏団子甘酢煮 南瓜いとこ煮 チンゲン菜ナムル フルーツ	4日 御飯 魚のゴマ味噌焼き さつま揚げ野菜炒り煮 白菜生酢 ヨーグルト
	6日 御飯 酢豚 大豆入りひじき煮 長芋の香酢かけ フルーツ	7日 チャーハン 大根サラダ ギョーザ揚げ 杏仁豆腐	8日 御飯 魚のくわ焼き 八宝菜 アチャラ漬け ゼリー	9日 御飯 豚カツ 野菜旨煮 ひじきサラダ プリン	10日 御飯 麻婆豆腐 中華炒り卵 ピーナッツ和え フルーツ
13日 祝日	14日 御飯 スペイン風オムレツ 大根べっこう煮 きゅうり酢の物 ゼリー	15日 御飯 魚御煮 野菜天ぷら ビタミンサラダ フルーツ	16日 御飯 鶏肉じが煮 金時豆煮豆 野菜生姜醤油和え プリン	17日 牛肉チャーハン ほうれん草浸し シュウマイ フルーツ	18日 御飯 煮込みハンバーグ 大根ツナ煮 ブロッコリーサラダ ゼリー
20日 御飯 焼き鳥風 豆腐茸あんかけ さつま芋いとこ煮 フルーツ	21日 御飯 魚和風ムニエル 五目ひじき煮 白菜サラダ ゼリー	22日 御飯 豚肉生姜炒め 南瓜含め煮 酢味噌和え フルーツ	23日 御飯 魚照焼 カニ錦 ピーナッツバター和え ヨーグルト	24日 御飯 チキンカツ じゃが芋ごま煮 春雨サラダ プリン	25日 御飯 柳川風 三色生酢 なす生姜煮 ゼリー
27日 菜飯 オムレツ ポテトサラダ 野菜炒り煮 フルーツ	28日 御飯 魚煮付け 竹輪磯辺揚げ 胡瓜酢の物 フルーツ	29日 御飯 ポテトお焼き ひじき煮 きのこ卸 ゼリー	30日 御飯 魚田 煮浸し 南瓜サラダ プリン	31日 御飯 鶏団子煮付け ゴマ豆腐 辛子和え フルーツ	