

ほかほか新聞

10月号



今年の敬老会は、9月9日(水)にフラダンスチーム「プメハナメケアロハ」の皆様の素敵なフラダンス、10日(木)に「the Low-Gsと歌仲間」の皆様の演奏会、11日(金)にデイサービス職員による出し物を行いました。フラダンスを真似して踊ったり、演奏を聞いて一緒に口ずさんだり、職員と一緒に笑顔で楽しむ利用者様の様子を見ることができました。



9月28日(月)に、渋川市の演歌歌手である唐澤洋さんの演歌ステージが行われました。迫力のある力強い歌声と、素晴らしい名曲の数々に、利用者様だけでなく職員一同も感動していました。知っている曲が流れると一緒に歌う様子や、「綺麗な歌声だった」「また聞きたい」という声も多く、素晴らしい時間を過ごすことができました。



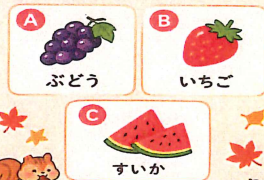
10月のおすすめメニュー

令和8年10月16日(金)～令和8年10月22日(木) 常食					特別養護老人ホーム ひかりの里	
16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
ごはん 前序揚げと野菜の和風煮 ふんわり揚げ 梅干 みそ汁 ヤクルト	ごはん 野菜ソテー 彩りしんじょう ふりかけ みそ汁	ごはん 星芋の金め煮 五色揚げの味噌煮 あひこ みそ汁	ごはん コンソメ煮 まぐろフレーク 赤パプリカ みそ汁 ヤクルト	ごはん 青梗菜の炒め物 厚揚げ玉子 のり佃煮 みそ汁	ごはん 玉子のやわらか煮 蓮根サラダ 桜大根 みそ汁 牛乳	ごはん 野菜の煮物 豆腐のあわわ枝豆 ふりかけ みそ汁
ごはん ミートローフ 五目豆煮 胡麻酢和え みそ汁 クレープ	ごはん 鶏手一ツツ 大根の土佐煮 胡瓜の酢の物 みそ汁 ほんち揚げ	ごはん 五目ツナ玉 牛蒡の炒り煮 茶漬 なめこ汁	ごはん 豚肉の生煮 ポテトの甘辛煮 高菜油炒め みそ汁 たい焼き	ごはん メルルーがの中身あんかけ ひじきの煮物 もやしの柚子和え みそ汁 メープルケーキ	ごはん 鶏手 鶏手のかき揚げ 花かつお和え しっとりまんじゅう みそ汁 焼き芋	ごはん チーズハンバーグ 根菜の煮物 菜の花の中華和え みそ汁 ストロベリーゼリー
ごはん 麻婆豆腐 青菜の煮しめ 刻み沢庵 とろろ昆布汁	ごはん 餃子 肉詰めいなり 胡麻味噌和え すまし汁	ごはん 鶏手豆腐煮 肉詰めいなり 胡麻味噌和え すまし汁	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ササバ オクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 七種の野菜しんじょう なめ菜和え すまし汁 黄桃缶	ごはん はんぺんがのあんサンド 星芋と煮物の煮物 ホホトの金平煮 白花生 とろろ汁	ごはん ホホトの金平煮 ホホトの金平煮 梅おかつ和え すまし汁 パイナップル
エネルギー 1530 kcal タンパク質 50.3 g 脂質 692 mg 糖質 7.6 g	エネルギー 1531 kcal タンパク質 43.6 g 脂質 234 mg 糖質 7.7 g	エネルギー 1523 kcal タンパク質 44.6 g 脂質 368 mg 糖質 7.7 g	エネルギー 1521 kcal タンパク質 46.2 g 脂質 201 mg 糖質 7.6 g	エネルギー 1521 kcal タンパク質 52.8 g 脂質 560 mg 糖質 7.6 g	エネルギー 1546 kcal タンパク質 42.3 g 脂質 424 mg 糖質 7.6 g	エネルギー 1523 kcal タンパク質 52.1 g 脂質 461 mg 糖質 7.6 g

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります
※ は、ユニットでご飯を炊かないときです
※ は、超刻み・ミキサーがソフト食のときです

クイズ① 10月の旬の食べ物といえ、どれでしょう？

10月は、秋の味覚がたくさんあります。では、10月が旬の食べ物で代表的なものはどれでしょう？



ヒント 秋になると、甘くておいしい果物がたくさん出てきますよ

クイズ② 10月の祝日は何の日でしょう？

10月には、スポーツに関連する祝日があります。その祝日の名前は、次のうちどれでしょう？

- A ぶんかの日
- B けいろうの日
- C スポーツの日



ヒント スポーツを楽しんだり、健康を考える日です。

10月9日(金曜日)
昼ご飯のメニュー

- チーズバーガー
- 彩りサラダ
- コンソメスープ
- みかん缶

10月

ひかりの里 デイサービスセンター・ショートステイ