



デイサービスセンター  
10月号

# 年輪

写真提供者：デイ職員

デイサービス年輪

## 年輪漫画劇場

第12話 鏡 作者 K様



### 美容 (カット) のお知らせ

美容の予定日は

10月31日(月)・10月25日(火)です。  
ご予約の締め切りは10/15です。

### 音楽療法の日程

感染拡大防止のため  
中止となります。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号：072-293-4800

						1 (土) 【養生目食】 赤飯 マグロの造り 太刀魚の南禅寺揚げ 和風ロールキャベツ なめ茸和え 吸い物 もみじまんじゅう しっとりまんじゅう (秋旬)
昼食						
昼間食						
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	ご飯 カレイの粕漬け焼き 五色ソテー (キャベ、パプリ 二色浸し 具沢山汁 いちごミルクプリン	ご飯 豚デキ さつまいものレモン煮 ごま和え (ほうれん草) 赤だし (大根・麩)	ご飯 塩焼き (たい) ぜんまいの煮物 菊花和え (小松菜) 豚汁 フルーツ (かき)	カレーライス 海藻サラダ 漬物 フルーツヨーグルト	ご飯 天ぶらの盛り合わせ 天つゆ 切り干し大根の旨煮 シロ菜のゆかり和え 赤だし (巻麩)	ご飯 八宝菜 中華和え (チンゲン菜) シューマイ スープ (春雨、卵) 杏仁フルーツ
昼間食	しっとりカトーフロマーージュ	しっとりカトーフロマーージュ	りんごドーナツ	りんごドーナツ	黒林	黒林
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	ご飯 揚げ出し豆腐 なすの炒め煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 (あさり&巻き麩) まめ出し漬物 (ピーマン漬 キャラメルクリームどら焼き	ご飯 鶏肉の青じそ焼き キャベツの酢の物 うの花炒め 赤だし (麩) 牛乳みかん羹	栗ご飯 黄身焼き (さわら) 大豆煮 カリフラワーのツナ和え みそ汁 (ほうれん草)	ご飯 牛肉コロッケ 大根の田楽 ごまドレ掛け (ササミ・胡瓜 清まし汁 (わかめ) フルーツ (キウイ)	ご飯 豚肉の温しゃぶ 野菜の南蛮漬け たらこ和え (じゃがいも) のっぺい汁	ご飯 鯛の煮付け かぶらのそぼろ掛け ごま和え (いんげん) 具沢山汁 杏仁フルーツ (洋ナシソース ミニ今川焼 (カスタード)
昼間食						
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	ご飯 塩焼き (さば) 煮物 のり和え (しろ菜) かきたま汁 黒ごまプリン (F e)	ご飯 チキンカツ ごった煮 胡瓜とエビの青じそ和え みそ汁 (さつまいも) しば漬	ご飯 肉じゃが 山芋とろろ 春雨の酢の物 みそ汁 (キャベツ) フルーツ (パイナップル)	わかごときこの炊き込みご 鮭の柚子の香焼き 南瓜の旨煮 お浸し (小松菜) みそ汁 (豆腐) 柿	ご飯 根根飯 じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁 (玉葱) 漬物 (桜漬)	=秋お楽しみ弁当= 彩りめんおにぎり (3~5 鮭塩焼き・玉子焼き・エビ ミニハンバーグ・チキン 煮物 (濃厚オクラがまん人 ピーマンとじゃこの炒め煮 具沢山汁
昼間食	生チョコケーキ	生チョコケーキ	宇治抹茶ワッフル	宇治抹茶ワッフル	甘栗 (まんじゅう)	甘栗 (まんじゅう)
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	ご飯 かつとじ 桜ポテト なます 赤だし (わかめ) 漬物 (ピーマン漬)	ご飯 黄金焼き (鯛) 含め煮 しろ菜のすだち和え けんちん汁 パイナップル	ご飯 野菜コロッケ 炊き合わせ (がんも) ごま和え (小松菜) みそ汁 (大根) 梨	ポークビーンズカレー サラダ (キャ、枝豆、ツナ) 漬物 あんみつ	ご飯 鮭の西京焼き 炒り煮 二色浸し すまし汁 (ゆば、ふ) フルーツ (キウイ) フルーツケーキ	ご飯 鶏と卵の旨煮 焼きなす 炒め煮 みそ汁 (白菜) コーヒーゼリー フルーツケーキ
昼間食	バナナカステラ	バナナカステラ	栗まんじゅう	栗まんじゅう		
	31 (月)					
昼食	=ハロウィン= キノコピラフ 煮込みハンバーグ サラダ スープ (たまねぎ) かぼちゃプリン					
昼間食	コロコロあんドーナツ					

# 栄養だより 2022年 10月号

## 「秋バテ対策」～手軽な4つの対策～

夏の疲れがたまっている上に、朝晩と日中の温度差が激しい秋も、やはり体調管理には気をつけたい季節です。今回は、「秋バテ」とはどのようなものかと、その対策についてご紹介します。

### 体を冷やしすぎないように工夫を

秋になったら朝晩の冷え込みにも気をつけてください。羽織ものや温かい飲みものなどで、冷えすぎないように体温調整する習慣をつけておくとよいでしょう。



### 秋の味覚をゆっくり味わって免疫力アップ!

秋には秋の味覚が体調を整えてくれますから、積極的に食事に取り入れるようにしましょう。

- ・イモ類 (かぼちゃ、さつまいもなど)
- ・根菜 (ごぼうやレンコンなど) ・きのこ類
- ・魚 (さんま、鮭、サバ)
- ・栗、ブドウ、桃、ナシなど



### 軽い運動で汗をかく習慣を

気候が涼しくなってきて汗をかかない生活が続くと、血行が滞って疲れやすくなってしまいます。軽い運動で適度に汗をかく習慣をつけておくのがおすすめです。



### 湯船にゆっくりつかり、しっかりと睡眠を

お湯につかって体を温める習慣をつけておくことで、血行がスムーズになり、秋バテ対策に有効な「上質な睡眠をたっぷりとる」ことにもつながります。

