



こんにちは

まだまだ暑い日が続いていますが、真夏の暑さとは違い少しずつ風が涼しくなり秋を感じるようになってきました。いよいよ秋の到来かと楽しみです♪

10月といえば、食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋...楽しみがいっぱいの季節です。皆さんはどんな秋を楽しみにされていますか？私はやはり「食欲の秋！」です。さつまいも・きのこ・栗など大好きなものが多いのでつい食べ過ぎてしまいます。。。しかし10月には健康診断があるので、ほどほどに秋の味覚を楽しみたいと思います♡(笑)

デイセンターでは「スポーツの秋」という事で10月に運動会を実施したいと思います！何の競技がしたいかを話し合いみんなで作り上げる運動会！準備も大変ですがやり終えた後の達成感は格別です☆楽しい運動会にしましょうね♪

また、11月に実施される日帰り旅行の準備も着々と進んでいますので楽しみにしていてください♡

寒暖差が大きい時期になりますので、体調に気を付けながら元気に過ごしていきましょう！！

お知らせ

10月13日(月)はスポーツの日のためお休みです。

11月に日帰り旅行を予定しています。参加される場合は事前に入館料を徴収させていただきます。駐車場代に関しては後日利用料と一緒に引き落としさせていただきます。





夏祭りをしました！



ティセンターで夏祭りをしました。射的代わりのストラックアウト、ヨーヨー釣りゼリー取りをしました。特に好評だったのはゼリー取りです。冷たさに声をあげながら皆さん何度もゼリーを取りっていました。また夏祭りにちなんで家からAKBの法被を持ってきて場を盛り上げてくれる方もいました。



ディセンターラポートたるみ 「ひまわり」



令和7年度

10月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
			散步	自主訓練	クリスマス用天井飾り作り	
	6	7	8	9	10	
	自主訓練	ドライブ	バースデーカード作り	散步	自主訓練	
	13	14	15	16	17	
	スポーツの日	自主訓練	誕生日会	何しようか会議	神経衰弱	
	20	21	22	23	24	
	ボーリング	クリスマス用天井飾り作り	自主訓練	音楽活動	運動会	
	27	28	29	30	31	
	クリスマス用天井飾り作り	誕生日会	運動会	スヌーズレン	ハロウィン	

給食だより

2025年10月



朝夕、ひんやりした風が吹き、虫たちの鳴く声に秋の訪れを感じますね。
秋は、体を動かす事が気持ちの良いシーズンです。たくさん動いて
おなかをすかせて、食欲の秋を楽しみましょう。



西部在宅障害者福祉センター

世界の料理 ★ イタリア編



イタリアは地中海の豊かな恵みを生かした料理が多く、オリーブオイルやハーブを使うことで、素材の味を引き立てます。

*白身魚のバジルソース 爽やかなバジルがの香りが魚を引き立てます。

*フリッタータ 具材をたっぷりと使ったイタリア風のオムレツです。

*バーニャカウダ風サラダ アンチョビを効かせたドレッシングで味わう人気のイタリア料理。

*ミネストローネスープ 給食でも人気のある野菜のたっぷり入ったトマトベースのスープです。

*パンナコッタ 煮た生クリームという名のデザートです。なめらかな口当たりをお楽しみください。

旅する気分で、イタリアの味わいを楽しんでくださいね。

1 (水)

2 (木)

3 (金)

ごはん	ごはん	ごはん
さんまの竜田揚げ	ハ宝菜	親子煮
れんこんどしめじの梅おかか	春巻き	柿なます
すまし汁	わかめスープ	味噌汁
果物		ジョア
エネルギー -	エネルギー - 686 kcal	エネルギー - 649 kcal
蛋白質 23.1 g	蛋白質 29.0 g	蛋白質 32.9 g

6 (月)

7 (火)

8 (水)

9 (木)

10 (金)

お月見タコライス 里芋ペペロンチーノ風 スープ マンゴープリン エネルギー - 638 kcal 蛋白質 29.8 g	栗ときのこの炊き込みご飯 きつねうどん なすのごま味噌和え オレンジゼリー エネルギー - 604 kcal 蛋白質 29.7 g	ごはん 鶏天 小松菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー - 638 kcal 蛋白質 30.8 g	ごはん 鮭と秋野菜の甘酢あん ひじき煮 味噌汁 ふりかけ エネルギー - 686 kcal 蛋白質 29.7 g	ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ わかめスープ エネルギー - 636 kcal 蛋白質 26.8 g
--	--	--	--	---

13 (月)

14 (火)

15 (水)

16 (木)

17 (金)



ごはん チキン南蛮おろしそん酢 温野菜サラダ 豆腐のぽかぽかあんかけ 赤だし エネルギー - 636 kcal 蛋白質 39.6 g	ごはん クリームシチュー ごぼうサラダ ぶどうゼリー エネルギー - 628 kcal 蛋白質 26.4 g	秋のちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし 抹茶ミルクゼリー エネルギー - 509 kcal 蛋白質 23.6 g	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 卵スープ エネルギー - 639 kcal 蛋白質 31.1 g	ごはん ホイル焼き 野菜たっぷり卵の花 ぶた汁 ヨーグルト エネルギー - 607 kcal 蛋白質 36.0 g
--	---	--	--	---

20 (月)

21 (火)

22 (水)

23 (木)

24 (金)

ごはん パン 白身魚のバジルソース フリッタータ バーニャカウダ風サラダ ミネストローネ/パンナコッタ エネルギー - 644 kcal 蛋白質 18.0 g	世界の料理*イタリア編 ごはん 豚と根菜の生姜煮 青菜ときのこの辛子マヨ 味噌汁 エネルギー - 687 kcal 蛋白質 27.8 g	ごはん 煮込みハンバーグ 和風おろしサラダ 味噌汁 エネルギー - 644 kcal 蛋白質 27.3 g	ごはん ビビンバ さつま芋の金平 春雨スープ フルーツ エネルギー - 616 kcal 蛋白質 27.2 g
--	--	--	---

27 (月)

28 (火)

29 (水)

30 (木)

31 (金)

ごはん 鯛の黒胡椒焼き 筑前煮 味噌汁 ヨーグルト エネルギー - 652 kcal 蛋白質 35.2 g	ごはん ミートソースグラタン ブロッコリーのサラダ きのこのポタージュ エネルギー - 665 kcal 蛋白質 31.1 g	ごはん 鶏とさつま芋の煮物 もやしの中華和え 味噌汁 エネルギー - 584 kcal 蛋白質 23.9 g	カレーライス ポテトサラダ 福神漬 エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.2 g	ごはん(小) 焼きそばモンスター ハロウインサラダ スープ ハロウインゼリー エネルギー - 695 kcal 蛋白質 30.9 g
---	--	---	---	--

(重心デイケアの摂取量は基本、表示の約7割です。献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。)