

# いがらしさん家便り

平成28年10月1日  
 あいあい生き生きハウス  
 いがらしさん家  
 047(492)1236  
 10月号

衣替の月となりました。空気が乾燥する時期でもあり、昔は着物の虫干し、風通しをしたものです。一年の中で一番過ごしやすい気候ですが乾燥により喉を痛め風邪をひきやすくなります。喉の保護「うがい」「マスク」で健康に注意して過ごそうにしましょう。

(介護担当 末延)

10月22日(土)、23日(日)は白井市役所でふるさとまつりが開催されます。いがらしさん家も「クッキー・チョコバナナ・飲み物販売のお店」で参加します。皆様是非遊びにいらして下さい。スタッフ一同、楽しみにお待ちしております。  
 ～お知らせ～  
 10月22日(土)のサービスはお休みとなります。



## ① 今月の昼食予定表 10月

☆ 材料等の都合により、献立の一部変更もあります ☆

月	火	水	木	金	土 日
					ソーメンオムレツ 合え物 汁物 おやつ
堀 / 3	伊澤 / 4	伊藤 / 5	大谷 / 6	大谷 / 7	吉田 / 8
鶏胸肉のしそ炒め 合え物 汁物 おやつ	ポトフ 合え物 汁物 おやつ	たきこみごはん 合え物 汁物 おやつ	豚のめが焼 合え物 汁物 おやつ	鮭の野菜あんかけ 合え物 汁物 おやつ	野菜たっぷり甘酢 いため 合え物 汁物 おやつ
堀 / 10	伊澤 / 11	伊藤 / 12	大谷 / 13	大河内 / 14	吉田 / 15
焼きぎょうざ 合え物 汁物 おやつ	カニ玉 合え物 汁物 おやつ	カレーライス 合え物 汁物 おやつ	マカロニグラタン 合え物 汁物 おやつ	ビシ肉のたきこみごはん 合え物 汁物 おやつ	鮭のホイル焼き 合え物 汁物 おやつ
堀 / 17	伊澤 / 18	伊藤 / 19	大谷 / 20	堀 / 21	吉田 / 22
さんまの菊焼 合え物 汁物 おやつ	白菜と肉だんごの煮物 合え物 汁物 おやつ	カジキのあんかけ 合え物 汁物 おやつ	ロールキャバツ 合え物 汁物 おやつ	豚肉のチャプチェ 合え物 汁物 おやつ	ふるさと祭り
大河内 / 24	伊澤 / 25	伊藤 / 26	大谷 / 27	大河内 / 28	吉田 / 29
豚肉と大根の煮物 合え物 汁物 おやつ	タラとほうれん草の煮物 合え物 汁物 おやつ	とり団子とキリキリ大根の煮物 合え物 汁物 おやつ	酢どり 合え物 汁物 おやつ	ビーフシチュー 合え物 汁物 おやつ	きんぴらごはん 合え物 汁物 おやつ
堀 / 31					
ラーメン 合え物 おやつ					