



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			栗入りお赤飯 魚のみぞれ煮 ゆず風味 高野豆腐の煮もの しめじ和え 清汁	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ なすのそばろ煮 しそ和え フルーツ	ごはん 牛肉のしぐれ煮風 ごぼうの炒め煮 しらす和え 清汁
5	6	7	8	9	10
		絵画教室	散髪		
		6-7時間 書道会			
ごはん 魚の照焼 切干煮つけ ごま和え かき玉汁	ごはん ミートローフ サラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め もやし炒め煮 おかか和え フルーツヨーグルト	ごはん えび玉 煮浸し 春雨サラダ フルーツ	ご当地グルメリレー (香川 編) 	ごはん 炒り鶏 もやしと厚揚げの含め煮 酢の物 清汁
12	13	14	15	16	17
		絵画教室	お取り寄せスイーツ	クイズ大会	
セレクトメニュー (井) 	ごはん 魚の西京焼 野菜炒め 和え物 清汁	ごはん 蒸し鶏 金平風 おひたし フルーツ	ごはん 魚のごま煮 だいごんのべっこう煮 のり和え 清汁	カレーライス フレンチサラダ フルーチェ 福神漬	ごはん 魚の照焼 なすの煮浸し 甘酢和え フルーツ
19	20	21	22	23	24
		絵画教室 お誕生日ケーキ		散髪	
6-7時間 手工芸					6-7時間 書道会
ごはん すきやき風煮 里芋の煮もの 酢の物 清汁	チャンポン 和え物 フルーツ	五目ごはん 魚の野菜あんかけ たまご豆腐 おかか和え 清汁	ごはん 焼き栗コロッケ 炒り煮 お浸し フルーツ	ごはん 焼魚 とうがんのうすくず煮 酢の物 豚汁	ごはん オムレツ ソテー イタリアンサラダ きのこスープ
26	27	28	29	30	31
		絵画教室			
ごはん 魚のみそ煮 炒め物 ピーナツ和え フルーツ	駅弁シリーズ (大分 駅) 	きつねうどん 炊き合わせ フルーツ	ごはん 魚の香味焼 なすの土佐煮 ごま和え フルーツ	ごはん 魚の柚庵焼 ひじきの煮つけ 土佐酢和え 清汁	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ 福神漬  ハロウィン

**お知らせ**  
 新型コロナウイルス感染予防のため、ボランティアの受け入れを自粛させていただいております。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

**10月16日 クイズ大会**  
 皆さんに楽しんでいただける様、色んなクイズを集めてみました。みんなで、チャレンジしてみましょう。

6-7時間利用の行事  
 6-7時間利用では、外出や手工芸、料理教室など生活支援につながるメニューや趣味活動を行っています。