

# 今月のイベント



## 2025 9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 体操 	2 将棋 	3 オセロ 	4 将棋 	5 将棋 	6 オセロ 
7 	8 パズル 	9 体操 	10 パズル 	11 体操 	12 将棋 	13 パズル 
14 	15 月替わり御膳 	16 敬老会 	17 体操 	18 将棋 	19 オセロ 	20 体操 
21 第3日曜 	22 体操 	23 デザートイベント 	24 オセロ 	25 体操 	26 将棋 	27 パズル 
28 	29 パズル 	30 体操 	Memo			

### Check!

散髪 & 創作



\ 開催日 /  
9月21日(日)

9月第3日曜日イベントは散髪 & 創作活動です☆  
散髪はカットのみ2500円、顔剃り+500円となります。創作活動は秋のリースを作ります。

### Check!

敬老会



\ 開催日 /  
9月16日(火)

9月といえば敬老会。年に一回の大切な日です。節目の年齢をお迎えになる方のお祝いをさせていただきます。是非ご参加ください。

# 今月のピックアップメニュー



【今月の月替り御膳】

## 『敬老の日御膳』

9月は敬老の日を祝う特別な御膳をご用意しました。風味豊かな松茸ご飯をはじめ、海老や季節の野菜天、お蕎麦など見ても食べても楽しめる内容です。日頃の感謝の気持ちを込めた秋の味覚をお楽しみください。



開催日：9月15日(月)

【今月のデザート】

## 『安納芋ケーキ』



鹿児島県産の安納芋を丁寧に使い、しつとりと焼き上げました。濃厚な甘味と自然な風味が楽しめる、見た目もかわいらしい3層のケーキです。季節を感じられるスイーツをゆつくりお楽しみください。

開催日：9月23日(火)

## ケアパ食堂開催♪

6月、ケアパートナー船橋にて、ケアパ食堂(こども食堂)を開催しました。栄養バランスのとれた食事を用意し地域のこどもたちにも低額の食事を提供しました。食事だけでなく楽しい地域の交流の場として地域活性化に貢献することを目的としています。



当日のお弁当



日	月 1 日	火 2 日	水 3 日	木 4 日	金 5 日	土 6 日
	<b>活き活き献立</b> カロリー 533kcal 炭水化物 82.3g たん白質 19.1g 脂質 15.9g 塩分 2.6g * 豚とほうれん草のみぞれ煮	カロリー 520kcal 炭水化物 84.9g たん白質 18.9g 脂質 13.3g 塩分 2.2g * 筑前煮	カロリー 548kcal 炭水化物 76.8g たん白質 22.5g 脂質 18.4g 塩分 1.9g * ニラ玉豚丼	<b>元気メニュー</b> カロリー 581kcal 炭水化物 86.6g たん白質 20.7g 脂質 20.1g 塩分 3.4g * フィッシュアンドチップス	カロリー 469kcal 炭水化物 72.2g たん白質 14.9g 脂質 13.8g 塩分 2.9g * 牛肉と野菜の中華炒め	カロリー 576kcal 炭水化物 80.7g たん白質 23.8g 脂質 20.8g 塩分 2.7g * サバの醤油焼き
	* ご飯 * じゃが芋のカレー炒め * わかめサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 車心の煮物 * オクラのごま油和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* 里芋の味噌煮 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ピラフ * ほうれん草のサラダ * スープ +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 鶏レバーオイスター炒め * 大豆とえんどう豆のサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * チンゲン菜のワインナー煮 * かぼちゃサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
 <b>お休み</b>	カロリー 531kcal 炭水化物 81.6g たん白質 23g 脂質 14.1g 塩分 2g * タラのマヨ醤油焼き	<b>ちらし寿司の日</b> カロリー 462kcal 炭水化物 74.6g たん白質 15g 脂質 12.8g 塩分 2.7g * ツナと梅のさっぱり！ちらし寿司	カロリー 497kcal 炭水化物 87.6g たん白質 21.5g 脂質 7.4g 塩分 2.9g * 赤魚のとろみ煮	カロリー 432kcal 炭水化物 75.1g たん白質 65.7g 脂質 10.1g 塩分 2.8g * 厚揚げと豚肉のとりみ炒め	カロリー 421kcal 炭水化物 81.7g たん白質 14.1g 脂質 5g 塩分 2.8g * たつぷりきのこのきつねうどん	カロリー 522kcal 炭水化物 87.3g たん白質 19.3g 脂質 12.5g 塩分 2.8g * エビと玉子の五目中華炒め
	* ご飯 * 厚揚げの煮浸し * 小松菜の和風和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 冬瓜のそぼろあん * キャベツのゆずみそ和え * すまし汁 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * じゃが芋の中華炒め * きゅうりと海藻の和え物 * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * ほうろく大根 * いんげんの胡麻よこし * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* 菜めしご飯 * かぼちゃのツナ煮 * ほうれん草のゆかり和え * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * れんこんの煮物 * オクラのハムサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
 <b>お休み</b>	月替わり御膳 カロリー 540kcal 炭水化物 96.7g たん白質 17.6g 脂質 10.8g 塩分 4g * 秋香る松茸風味ご飯	カロリー 623kcal 炭水化物 78g たん白質 20.5g 脂質 27.7g 塩分 2.1g * チキンソテータルタルかけ	カロリー 579kcal 炭水化物 90g たん白質 24.7g 脂質 15g 塩分 2.3g * アジの胡麻焼き	<b>お楽しみフライの日</b> カロリー 532kcal 炭水化物 89.6g たん白質 13.5g 脂質 14.7g 塩分 2.5g * メンチカツ&野菜コロッケ	カロリー 565kcal 炭水化物 90.5g たん白質 25.9g 脂質 13.3g 塩分 2.7g * ブリの山椒香り焼き	カロリー 590kcal 炭水化物 90.4g たん白質 18.1g 脂質 20.1g 塩分 3.6g * チキンカレー
	* ミニそば * 茹でエビ * 野菜たっぷり盛り合わせ * 里芋の煮物 * 芋添抹茶 和のパンケーキ +ゆったり ティータイム	* ご飯 * きんぴらごぼう * キャベツのコーンサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 切干大根煮 * なすのなめ茸和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 筍の煮物 * 白菜のしそ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 卵の花 * いんげんのピーナッツ味噌和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* フロッコリーの玉子チーズサラダ * 和風スープ * 果物 +ゆったり ティータイム
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
カロリー 307kcal 炭水化物 75.1g たん白質 12.9g 脂質 4.8g 塩分 1.4g * ピーマンの肉詰め	カロリー 546kcal 炭水化物 79.3g たん白質 13.9g 脂質 20.9g 塩分 3g * 鱈の衣揚げ～甘酢あん～	<b>秋分の日</b> カロリー 584kcal 炭水化物 105.5g たん白質 14.4g 脂質 13.6g 塩分 2.7g * 季節の天ぷら盛り合わせ	カロリー 576kcal 炭水化物 82.2g たん白質 26.9g 脂質 17.9g 塩分 2.4g * イナダの甘醤油焼き	カロリー 431kcal 炭水化物 78.4g たん白質 10.7g 脂質 9.3g 塩分 2.1g * 和風かにたま	カロリー 539kcal 炭水化物 88.3g たん白質 22.4g 脂質 12.2g 塩分 3g * タラのなめこおろしあん	<b>ちらし寿司の日</b> カロリー 434kcal 炭水化物 78.1g たん白質 17g 脂質 6g 塩分 2.8g * 鮭と銀杏のちらし寿司
* ご飯 * 紅あずま甘露煮 * 小松菜のかにかま和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * かぶのクリーム煮 * うの花サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * なすと豚のこがし醤油炒め * きゅうりの辛子和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 大根のコンソメ煮 * コールスローサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 切干大根煮 * ポトモサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * ひじき煮 * トマトサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	* 冬瓜と花かんもの煮物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
28 日	29 日	30 日				
 <b>お休み</b>	カロリー 524kcal 炭水化物 88.3g たん白質 17g 脂質 11.6g 塩分 2.8g * ぶっかけうどん	カロリー 515kcal 炭水化物 79.5g たん白質 20.5g 脂質 14.5g 塩分 2g * 鶏肉のはちみつ照り焼き				
	* ご飯 * かぼちゃと鶏肉の煮物 * キャベツの胡麻和え * 果物 +ゆったり ティータイム	* ご飯 * 大根の煮物 * 白菜のゆず塩和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム				