ぼんちょう通信

2026
10月号
発行：社会福祉法人みやぎ会

TOEIC（1019）月ゲッツチャレンジ









平澤の

つれづれなるままに

冬支度
贅肉付けて
投資身託

白組優勝
フォー！！



運動会

誕生会

も作っちゃいました



今月は、運動の秋、勉強の秋、食欲の秋！
特にＴＯＥＩＣ月ゲッツ！？
皆様の知識欲を刺激する企画で楽しんでいただけました。

準備してまいりました共同送迎は、１０月２９日からスタートいたしました。



11月献立表＆行事予定

ディサービスセンターばんちょう

日	月	火	水	木	金	土
1 にしんの生姜煮 玉子と麸の炒め物 小松菜からし和え	2 懐かシネマ 豚唐揚げのマーマレード炒め ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲﾙ和え コールスロー	3 懐かシネマ アジの南蛮漬け お麸の味噌煮込み からし菜の菊花和え	4 鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜とカニカマの生姜あん ひじき煮	5 中華丼 金平ごぼう キャベツのクミン和え	6 懐かシネマ メバルのごまみそ焼き 添）おろし大根 豚肉と白菜の炊き合わせ	7 塩ラーメン 白菜と菜花のわさびマヨ カットマンゴー
8 鶏のみぞれ仕立て 焼ビーフン キャベツのごま和え	9 タラと蓮根の甘酢あん 野沢菜炒め 木耳と人参の中華サラダ	10 さんまの藻塩焼き 添）おろし大根 さつま芋と根菜のそぼろ餡 もやしのわさび和え 茄子の漬物	11 モンパン 豚丼 オクラとモロヘイヤのおひたし きゅうりと中華クラゲの和え物	12 モンパン あぶらかれいの照煮 厚揚げの白だし煮 大根と新生姜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	13 モンパン 焼きうどん（醤油味） 胡瓜のレモンマリネ リンゴダイス	14 まろやか麻婆豆腐 蒸し鶏と青梗菜の炒め キャベツの赤しそ和え
15 焼き芋 チーズチキンカツ 添）おくらのおかか和え 野菜と麸の含め煮 ほうれん草と大豆のごま和え	16 マイルドポークカレー 特製福神漬 チョレギサラダ カリフラワーのおかか和え	17 モンパン かに玉風お魚つみれ 中華春雨 小松菜のおろし和え	18 山菜そば サラダ風ポテトうの花 パイナップル	19 ハンバーグ（ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ） 添）人参グラッセ ブロッコリーの彩り餡かけ 枝豆とキャベツのソテー風	20 チキンフリカッセ カブとベーコンの洋風煮 チンゲン菜とコーンのツナ和え 人参とレーズンのラペ	21 メヌケの麹焼き ごぼうとさつま揚げの金平 瓜と高菜の南蛮風
22 鮭と新生姜の混ぜご飯 炒り豆腐 いんげんの黒胡麻和え キャベツの浅漬	23 牛肉とごぼうの柳川風 高野豆腐の野菜餡かけ 白菜と若布の生姜和え	24 ビビンバ丼 オクラ湯葉和え 白菜たまり風味	25 GOGO散歩 まごの手おでん 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 からし菜のおかか和え	26 GOGO散歩 ソースやきそば ほうれん草お浸し カットマンゴー	27 モンパン 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 竹輪の磯辺揚げ 高菜の和え物	28 誕生日会 にしん蒲焼き 添）味付きインゲン べっこう煮 京うの花
29 サバ味噌煮 炊合わせ 紅白なます	30 モンパン プレートランチ お楽しみ 					

＊毎日、3時のおやつがあります。　＊メニューに変更がある場合があります。　＊日付け横は行事予定です。

ご利用等のお問合せは　0178-72-1070

平澤・久保沢まで

ホームページは
こちらから→

インスタグラムは
こちらから→