

ぼんちょう通信

2026
8月号

発行:社会福祉法人みやき会

意外とカンタン

ランタン作り

最高の作るべ

楽しく集中

暑い夏を皆さんと楽しく乗り越えちゃおう！

・・・ということで

『絵日記の宿題』と題して、ランタン作りをしました。
とてもきれいに仕上がり明かりをとると幻想的な雰囲気
も醸し出し今年の夏の思い出になりました。

GO GOさんぽ



市内散策

八戸駅・八食センター・櫛引八幡宮にも行ってきました



平澤の

つれづれなるままに

手をつなぎ
屋台が並ぶ
ひとごみな





9月献立表&行事予定

サービスセンターばんちょう



日		月		火		水		木		金		土	
				1	モンパン	2		3		4		5	
				南瓜のコロック 添) ホイルフロッキー 豚肉と野菜の炒め物 金平ごぼう		豚丼 小松菜からし和え 赤かぶ漬		あぶらかれいの照煮 鮎かけがんもどき ほうれん草お浸し		ミートソースパスタ キャベツのスタード和え パイナツァル		春雨と豚肉のしょうゆ炒め 里芋と小松菜の炒め煮 五目豆	
6		7	モンパン	8		9	モンパン	10	横かシネフ	11	モンパン	12	横かシネフ
白身魚のラタトゥイユ風 茄子のカレー仕立て 胡瓜のしモンツリネ		7 フルコギ炒め 厚揚げの白だし煮 木耳と人参の中華サラダ		鶏みぞ焼き 青菜と豆腐のどろみ煮 もやしとカニカマの中華和え		鮭と新生姜の混ぜご飯 茄子のそぼろ煮 からし菜の菊花和え 栗の甘露煮		醤油ラーメン キャベツのごま和え リンゴダイス		鶏肉のオニオンソース 焼ビーフン 青梗菜の錦糸和え		ポークハヤシ わかめと煮し鶏のサラダ きゅうりと中華クラゲの和え物	
13		14	GOGO散歩	15	GOGO散歩	16		17		18		19	
ソウダカツオの旨塩焼き 添) おろし大根 豆腐の野菜あんかけ オクラ胡麻和え		タンポプリーチキン ほくほくジャーマンポテト 大根とルッコラのサラダ		ソーセージとぼ 小松菜ナムル カットマンゴー		イワシの明太煮付け 野菜と鮭の詰め煮 青梗菜とえのきの和え物		親子丼 ひじき煮 白菜とルッコラのトマト和え		シイタケと豆のトマト煮 ツナとツロコリーのオイル和え ごぼうサラダ		まごの手おでん 豚肉と白菜の炊き合わせ 瓜と高菜の南蛮風	
20		21		22	誕生会	23		24	モンパン	25	モンパン	26	
豚肉と青梗菜の炒め物 ごぼう入り揚げかまぼこ 紅白なます		お赤飯 寿炊合せ 海老と野菜の天ぷら盛り合わせ 天つゆ 添) おろし大根 玉ねぎと若布の甘酢和え 白菜たまり風味		中華丼 押し麦サラダ 人参とシーズンのラペ 鶏の白醤油風焼き 添) おくらのおかかかき 南瓜とほうろあん 豆ひじき		酢鶏 野沢菜炒め 豆こんぶ		ぼんちょうズリート お楽しみ		肉うどん 小松菜のおろし和え パイナツァル			
27		28	敬老会	29		30							
マイルドボークカレー 特製福神漬 キャベツとツナのしモン風味 きゅうりと中華クラゲの和え物		かに玉風お魚つみれ 豚肉と根菜の塩だれ 瓜と昆布のおかかかき		牛肉とごぼうの柳川風 煮し鶏と青梗菜の炒め 和風お豆サラダ		焼きうどん (醤油味) ほうれん草と椎茸の白和え リンゴダイス							

* 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。



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→

ご利用等のお問合せは 0178-72-1070

平澤・久保沢まで