

# すこやか 通所だより



社会福祉法人 西宮市社会福祉事業団  
介護老人保健施設すこやかケア西宮 通所リハビリ  
〒663-8014 西宮市林田町 7-17  
TEL 0798(68)2717 FAX 0798(68)2701  
<https://www.nishinomiya-fukushi.jp/>



## お掃除パウダー作り

重曹とクエン酸を使って  
地球にやさしいお掃除パウダー作  
りをしました。シンクやトイレに振  
りかけてスポンジなどで汚れを拭  
き取ればスッキリ!

2人でパチリ!



上手くできたよ。



## ゲームの準備中



レクリエーションのゲームで使うカメ  
とサツマイモを皆様で手作りして頂い  
ています。どんなゲームになるか楽しみ  
にしてください。





11月1日(金) 犬の日	11月2日(土) 阪神タイガース記念日
サラダロールフライ ひじきの煮物 小松菜のゆかり和え ごはん 巻き麩のみそ汁 酒まんじゅう	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル ごはん 白菜の中華スープ 杏仁フルーツ アップルデニッシュ

11月4日(月) ユネスコ憲章記念日	11月5日(火) チーズケーキの日 電報の日	11月6日(水) お見合い記念日	11月7日(木) とんかつの日 知恵の日	11月8日(金) レントゲンの日 刃物の日	11月9日(土) 119番の日 換気の日
肉うどん 菜めし ちくわとさつま芋の磯辺揚げ 青菜の白和え みそまんじゅう	秋のきのこちらし寿司 がんもの炊き合わせ きゅうりのおろし和え 巻き麩の赤だし チーズケーキ	赤魚の照り煮 じゃが芋のきんぴら 青梗菜の酢みそ和え ごはん 豆腐のすまし汁 ココア蒸しパン	豚カツ 千切り大根の炒め 春菊のわさび和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 どら焼き	鶏肉のみそマヨ焼き ナスのおろし煮 小松菜のピーナッツ和え ごはん 大根のすまし汁 おかき(のり塩)	豚と豆腐のすき焼き煮 キャベツのレモン醤油和え ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ(りんご) レモンケーキ

11月11日(月) 世界平和記念日 電池の日	11月12日(火) 洋服記念日 皮膚の日	11月13日(水) うるしの日	11月14日(木) いい石の日 盛人の日	11月15日(金) カレーの日 かまぼこの日	11月16日(土) 幼稚園記念日
カレイの幽庵焼き 豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え ごはん 里芋のみそ汁 ミニクリームパン	肉団子の甘酢あんかけ ビーフン炒め 青梗菜のナムル ごはん 白菜の中華スープ 吹雪まんじゅう	ハントナイス(石川県郷土料理) キャベツとコーンのサラダ じゃが芋のコンソメスープ フルーツ(黄桃) ケーキ	鶏肉のスタミナ焼き 大豆と昆布の煮物 青梗菜のおかか和え ごはん 里芋のみそ汁 スイスロール	サバのカレー煮 きのこのバター炒め きゅうりの甘酢和え ごはん 白菜のみそ汁 こしあんドームケーキ	ちゃんぽん ふりかけごはん ぎょうざ フルーツ杏仁 焼きドーナツ

11月18日(月) 土木の日	11月19日(火) 農業協同組合法公布記念日 緑のおばさんの日	11月20日(水) ピザの日 毛布の日	11月21日(木) フライドチキンの日	11月22日(金) いい夫婦の日 ポタンの日	11月23日(土) 赤飯の日 勤労感謝の日
アジの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ごはん そうめんのすまし汁 フルーツ(黄桃) 選べる和菓子	メンチカツ 青梗菜の煮びたし 大根の和風サラダ ごはん 白菜のみそ汁 選べる和菓子	タラのピザ風焼き ごぼうの洋風金平 マカロニサラダ ごはん コーンスープ 選べる和菓子	八宝菜 小松菜の菜種和え ごはん 大根の中華スープ フルーツ(黄桃) 選べる和菓子	カレーライス 福神漬け 大豆サラダ ヨーグルト 選べる和菓子	さわらの西京焼き 小松菜のわさび和え 赤飯 茶碗蒸し 選べる和菓子

11月25日(月) プリンの日 OLの日	11月26日(火) ペンの日	11月27日(水) ノーベル賞制定記念日	11月28日(木) 税関記念日	11月29日(金) 焼肉の日 議会開設記念日	11月30日(土) カメラの日
あんかけチャーハン エビシューマイ 春雨の中華和え 豆腐中華スープ カスタードプリン	魚の焼き南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 青菜のごま和え ごはん かき玉汁 チョコレートまんじゅう	鶏南蛮そば 菜めし 菜の花の辛子和え フルーツ(みかん) 牛乳ケーキ	豆腐ハンバーグ きのこあん ナスの田舎煮 ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(白桃) 金時豆蒸しパン	豚肉の焼肉炒め 五目煮豆 きゅうりのおろし和え ごはん 南瓜のみそ汁 カスタードケーキ	えび・ホタテ・コロケのミックスフライ 青梗菜の磯和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツカクテル カステラ