



だより

第258号 令和8年10月1日発行  
荒川区東目黒2-48-1  
TEL: 03-5604-3977

祝・敬老の日！ご長寿のお慶びを申し上げます。



おやつの時間にはおうすと和菓子をご用意しました！

1年ぶりのおうすにみんなで「苦いね」と笑いあいながら楽しみました。



敬老週間の特別な昼食をご紹介します！



**火** ひじきと豆のご飯  
豚ヒレ肉のやわらかカツレツ  
里芋とベーコンの  
ガーリックソテー  
ほうれん草とカニカマの  
ボン酢和え



**金** 五目炊き込みご飯  
チーズハンバーグ  
～トマトソース～  
大根とさつまいものこってり煮  
五目白和え



**月** 五目ちらし寿司  
鮭の味噌漬け焼き  
野菜たっぷり筑前煮  
リンゴ入りポテトサラダ



**木** 栗とさつまいものご飯  
6種の天ぷらの盛り合わせ  
〔茄子・南瓜・ピーマン・さつまいも・  
ちくわ・カニカマ〕  
はんぺんと根菜の煮物  
南瓜とレーズンのサラダ



**土** たっぶりキノコの  
炊き込みご飯  
手作りロールキャベツ  
大根と里芋の田舎煮  
野菜たっぷり春雨サラダ

あかりの里には自慢のサービスがたくさんあります。ご見学大歓迎です！

|      | 月 | 火 | 水  | 木 | 金 | 土 | 日  |
|------|---|---|----|---|---|---|----|
| 空き状況 | ○ | △ | 休み | ○ | ○ | ○ | 休み |