



おまかせ便り

2021年  
**11月号**

サンライズ・メイド・パート株式会社  
サンライズのデイサービス陽光  
事業所番号：1372112514  
☎ 03-6807-2600  
担当：井上・関根

食欲の秋・読書の秋・実りの秋…と楽しみの多い季節がやってきました。大きく深呼吸したくなるような、気持ちのいい空気で、いつの間にかすっかり秋模様となりました。緊急事態宣言が解除され、以前の様な活気を取り戻しつつありますが、感染防止対策を疎かにする事なく、引き続き努めていきたいと思ひます。

**お散歩  
日和**

**浅草 浅草寺**

**お水舎**

天気の良い午後に浅草までお散歩に行きました。浅草寺巡りで運動不足も解消されました！

お水舎でお参りの前に身を清めます



**宝蔵門**

**五重塔**



**今月の  
カレンダー工作**



11月のカレンダーはお花紙でお弁当を作りました！

細かい作業をがんばって下さいました！

**いつもの楽しみ！お昼ごはん**  
**お肉と野菜で元気いっぱい！**



調理担当：塚原さん



- エネルギー 335Kcal
- たんぱく質 16.9g
- 脂質 18.5g
- 炭水化物 25.0g
- 塩分 2.0g

- 牛肉の野菜炒め
- 大豆の煮物
- ご飯
- みそ汁
- ポテトサラダ