

# オリーブ便り

## 10月号



10/22 行事食

三島太鼓祭り 2日目 ♡

### ❀ 今月の行事予定 ❀

10(木) 入居者懇談会 16:30~

28(月) お買い物ツアー 午前中

(場所:ドン・キホーテ、木村チェーン、しまむら)

### ❀ 10/1よりシン・食事始まります ❀

たんぱく質をより多くとれる食事を目指します！！

・5品→4品(朝の豆皿、昼夕の漬物なし)

・牛乳など→週4回 高たんぱく質ヨーグルト

週3回 乳酸菌飲料