

5月の献立表(令和6年)

2024年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 赤魚の味噌煮 ひじきとちくわの金平 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 549 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	2 鶏肉のハニーマスタード焼き こんにゃくとたけのごおか炒 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 540 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	3 ポークビーンズ 高野豆腐の煮物 切干大根のサラダ 味噌汁 604 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	4 さばの竜田揚げ ビーフンソテー ささみときゅうりの梅風味和え 清汁 621 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)
6 鯖のムニエル インゲンとベーコンのソテー 菜の花と竹輪のマヨ和え 清汁 541 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	7 八宝菜風 大根の煮物 ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 547 キロカロリー おやつ/ 苺ムース	8 鶏肉と大根の煮物 カリフラワーのカレーソテー ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 555 キロカロリー おやつ/ プリン	9 チンジャオロース 里芋のそぼろあんかけ スナップピースのサラダ 味噌汁 647 キロカロリー おやつ/ ワッフル	10 アジの酢味噌焼き 春巻き インゲンの胡麻和え 味噌汁 525 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	11 鶏天の甘酢あんかけ 若竹煮 茶碗蒸し 味噌汁 588 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま
13 鶏肉とアスパラの塩だれ炒め 豆腐とかにかまのとろとろ煮 大根とツナのごまマヨ和え 味噌汁 533 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	14 白身魚のみぞれ煮 スナップえんどうと卵のソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 509 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	15 カレーライス 菜の花のお浸し ヨーグルト和え 味噌汁 695 キロカロリー おやつ/ シュークリーム(苺)	16 ぶりの照り焼き しらたきと竹輪の炒め物 茶碗蒸し 清汁 501 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	17 肉団子と白菜の煮物 小松菜とツナの炒め物 豆腐サラダ 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	18 おろしハンバーグ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎとツナの和風マヨ和え 味噌汁 525 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ
20 和風麻婆茄子 しろなと平天の煮物 切干大根の酢の物 味噌汁 517 キロカロリー おやつ/ じゃぶ焼き	21 肉団子の甘酢煮 チンゲン菜のオイスター炒め 白菜の塩昆布和え 清汁 622 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	22 赤魚の塩麹焼き れんこんとひじきの炒め煮 もやしナムル 味噌汁 511 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	23 鶏肉の治部煮 小松菜とかまぼこのお浸し コールスローサラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	24 豚肉と春雨のしょうゆ炒め 茄子の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 575 キロカロリー おやつ/ ワッフル	25 白身魚の香草焼き 竹輪とピーマンの甘辛炒め 小松菜の白和え 味噌汁 514 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース
27 ホキの野菜あんかけ チンゲン菜とハムのソテー 大豆サラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	28 ハヤシライス れんこんのおかか煮 ピーマンとささみの中華風和え 味噌汁 620 キロカロリー おやつ/ シュークリーム(苺)	29 鶏肉と根菜の煮物 春雨中華風炒め 茶碗蒸し 清汁 580 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	30 豚肉と茄子の味噌炒め 大根の炒め煮 チンゲン菜のナムル 味噌汁 551 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	31 鯖の生姜煮 ピーマンと平天の炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁 513 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	

5月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
暖かくなりいい気候となりました。皆さんのお待ちかね外出行事、公園散歩を企画しています。昨年はお天気が悪く1回しか実施できませんでした。今年はお天気に恵まれますように 		1 公園外出 グループリハビリ	2 カラオケ グループリハビリ	3 カラオケ グループリハビリ	4 足のマッサージ グループリハビリ
6 カラオケ グループリハビリ	7 公園外出 グループリハビリ	8 ハンドマッサージ 音楽療法	9 書道 グループリハビリ	10 ら・マロン 来演	11 喫茶はりま
13 園芸 (夏に咲く花を寄せ植えします) グループリハビリ		14 グループリハビリ	15 グループリハビリ	16 足のマッサージ グループリハビリ	17 公園外出 グループリハビリ
20 リラックスの日		21 グループリハビリ	22 グループリハビリ	23 カラオケ グループリハビリ	24 ハンドマッサージ 音楽療法
27 喫茶はりま	28 大正琴 来演	29 カラオケ グループリハビリ	30 ハンドマッサージ グループリハビリ	31 足のマッサージ グループリハビリ	

