5月の献立表（令和5年）

2023年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 鶏天の甘酢あんかけ 蓮根とひじきの炒め煮 胡瓜の中華和え ポテトサラダ 漬物・味噌汁 802キロカロリー おやつ／シュークリーム（苺）	2 牛肉と白滝のチャプチェ風 小松菜の煮浸し 隠元のピーナッツ和え 蒸し鶏のビーンズサラダ 漬物・味噌汁 762キロカロリー おやつ／グレープゼリー	3 カレイの野菜あんかけ 竹輪の金平 青梗菜のごまマヨ和え 切干大根サラダ 漬物・味噌汁 681キロカロリー おやつ／プリン	4鶏肉のハニーマスタード焼き ひじき煮 茶碗蒸し 煮豆 漬物・味噌汁 757キロカロリー おやつ／どらやき	5 赤魚の味噌煮 高野豆腐の煮物 白菜の甘酢漬け 蒸し鶏のサラダ 漬物・味噌汁 573キロカロリー おやつ／焼きドーナツ（豆乳）	6 ポークビーンズ 若竹煮 しろなのゴマ和え 卵の花 漬物・清汁 728キロカロリー おやつ／レアチーズケーキ
8 アジのカレームニエル 隠元とベーコンのソテー 菜の花と竹輪のマヨ和え わかめと玉ねぎのサラダ 漬物・清汁 651キロカロリー おやつ／チョコレートムース	9 筑前煮 豆腐とかにかまのとろとろ煮 もやしと胡瓜のごま酢和え マカロニサラダ 漬物・味噌汁 713キロカロリー おやつ／りんごゼリー	10 トマトソースハンバーグ カリフラワーのカレーソテー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ごぼうのおかか煮 漬物・味噌汁 574キロカロリー おやつ／いちごゼリー	11 チンジャオロース 里芋のそぼろあんかけ キャベツのごまポン酢和え スナップピースサラダ 漬物・清汁 731キロカロリー おやつ／オレンジゼリー	12 チキンポトフ もやしとニラの炒め物 青梗菜の中華和え 大根とオクラの和風サラダ 漬物・味噌汁 674キロカロリー おやつ／ドームケーキ（苺）	13 鯖の竜田揚げ こんにゃく金平 茶碗蒸し 煮豆 漬物・味噌汁 669キロカロリー おやつ／焼きドーナツ（豆乳）
15 豚肉と春雨の醤油炒め 大根の煮物 キャベツと隠元の和え物 たまごサラダ 漬物・味噌汁 592キロカロリー おやつ／焼きドーナツ（豆乳）	16 白身魚のみぞれ煮 スナップエンドウと卵ソテー 大根とツナのごまマヨ和え 煮豆 漬物・味噌汁 597キロカロリー おやつ／プリン	17 鶏肉と白菜の中華煮 茄子の香味炒め 茶碗蒸し しゃきしゃきごぼうサラダ 漬物・味噌汁 674キロカロリー おやつ／喫茶はりま	18 赤魚の照り焼き 平天と隠元の炒め煮 小松菜と人参のナムル 豆腐サラダ 漬物・清汁 502キロカロリー おやつ／グレープゼリー	19 カレーライス 小松菜の煮浸し ヨーグルト和え 枝豆とコーンのサラダ 漬物・味噌汁 837キロカロリー おやつ／どらやき	20 鶏肉と根菜の煮物 ビーフンソテー 胡瓜と竹輪の梅風味和え 玉ねぎとツナのマヨ和え 漬物・味噌汁 786キロカロリー おやつ／抹茶プリン
22 和風麻婆豆腐 春雨中華炒め オクラの塩昆布和え 春雨さっぱりサラダ 漬物・味噌汁 680キロカロリー おやつ／いちごゼリー	23 豚の塩だれ炒め 蓮根のおかか煮 きのことかにかまの和風和え 法蓮草と卵のサラダ 漬物・清汁 651キロカロリー おやつ／紅茶ムース	24 白身魚のタルタルソース焼き 竹輪とピーマンの甘辛炒め もやしのナムル 玉ねぎとハムのサラダ 漬物・味噌汁 460キロカロリー おやつ／焼きドーナツ（豆乳）	25 鶏肉の治部煮 青梗菜のオイスター炒め ピーマンとささみの中華和え スパゲティサラダ 漬物・味噌汁 723キロカロリー おやつ／ドームケーキ（チョコ）	26 アジの塩焼き 茄子の煮物 茶碗蒸し 煮豆 漬物・味噌汁 556キロカロリー おやつ／オレンジゼリー	27 牛肉のしぐれ煮 菜の花のお浸し 小松菜の白和え ひじきと蒸し鶏のサラダ 漬物・味噌汁 703キロカロリー おやつ／りんごゼリー
29 ハヤシライス 小松菜とツナ炒め物 ヨーグルト和え コールスローサラダ 漬物・味噌汁 786キロカロリー おやつ／プリン	30 肉団子の甘酢煮 大根の炒め煮 茶碗蒸し かぼちゃサラダ 漬物・味噌汁 702キロカロリー おやつ／レアチーズケーキ	31 豚肉と茄子の味噌炒め さつまいものレモン煮 青梗菜のサラダ 煮豆 漬物・味噌汁 752キロカロリー おやつ／どらやき		ゴールデンウイークの由来 1948年に祝日に関する法律が変わり、4月末から5月にかけて祝日が集中し、この期間を「ゴールデンウイーク」と呼ぶようになりました。ラジオで最も聴取率の高い時間帯『ゴールデンタイム』に習ったもので当初は『黄金週間』と言われていたそうです。 デイサービスは祝日もお休みなく運営しています！	

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
1 壁画作成 カラオケ グループリハビリ	2 壁画作成 グループリハビリ	3 ら・マロン （ギター＆マンドリン） 来演	4 歌手 （演歌＆ムード歌謡） 来演	5 カラオケ グループリハビリ	6 水彩画 グループリハビリ
8 顔マッサージ （ソシオエステティック西田さん来園） 音楽療法	9 顔マッサージ （ソシオエステティック西田さん来園） カラオケ グループリハビリ	10 ハンドマッサージ （ソシオエステティック西田さん来園） グループリハビリ	11 園芸（夏に咲く花を植えます） グループリハビリ	12 グループリハビリ	13 グループリハビリ
15 書　道 カラオケ グループリハビリ	26 公園外出 グループリハビリ	17 喫茶 はりま	18 カラオケ グループリハビリ	19 ちぎり絵 グループリハビリ	20 おやゆび姫 （紙芝居） 来演
22 ←　リラックスの日　→ 散髪・足湯・マッサージ　などなど	23	24	25 水彩画 グループリハビリ	26 ちぎり絵 音楽療法	27 カラオケ グループリハビリ
29 公園外出 グループリハビリ	30 ハンドマッサージ （ソシオエステティック西田さん来園） カラオケ グループリハビリ	31 公園外出 グループリハビリ	今月より来演行事を再開します！！ ようやく再開することができます。新しい方もお招きして楽しい時間を過ごして頂けたらと思います。 エステティシャンの西田さんに来園して頂きマッサージして頂きます。こちらもお楽しみに！！		