

4月の献立表(令和7年)

2025年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 鯖の利久焼き じゃがいもと平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 522 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	2 豚肉とキャベツの旨辛炒め 切干大根煮 インゲンのごまポン酢和え 味噌汁 517 キロカロリー おやつ/ お花見	3 鯖の味噌煮 金平ごぼう ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁 477 キロカロリー おやつ/ お花見	4 おでん 茄子の煮浸し 煮豆 味噌汁 622 キロカロリー おやつ/ お花見	5 カレーライス 若竹煮 ヨーグルト和え 清汁 788 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー
7 すき焼き風煮 小松菜と卵炒め 卵の花 味噌汁 545 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	8 肉団子の酢豚風 ほうれん草の煮浸し ささみときゅうりの塩昆布和え 味噌汁 566 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	9 タラの野菜あんかけ れんこんとひじきの炒め煮 大豆サラダ 清汁 507 キロカロリー おやつ/ 苺ムース	10 照り焼きチキン 大根の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 592 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	11 スナックエンドウと春雨の中華 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 540 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	12 赤魚の煮付け アスパラとベーコンのソテー 豆腐サラダ 味噌汁 475 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン
14 あじの南蛮漬け かぼちゃの炊き合わせ 春雨の酢の物 味噌汁 556 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	15 麻婆豆腐 がんもの煮物 青梗菜とツナのサラダ 清汁 523 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	16 鶏肉と根菜の煮物 スナックピースのバターソテー 青梗菜のナムル 味噌汁 554 キロカロリー おやつ/ プリン	17 ハヤシライス インゲンと竹輪の炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁 718 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	18 白身魚のフライ 豆腐とかにかまのとろとろ煮 茶碗蒸し 味噌汁 604 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	19 鶏肉のきのこあんかけ ビーフンソテー 菜の花のポン酢和え 味噌汁 497 キロカロリー おやつ/ だら焼き
21 肉団子のポトフ 平天の甘辛炒め 青梗菜の中華和え 味噌汁 501 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	22 鯖の塩麹焼き キャベツときくらげの玉子炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 486 キロカロリー おやつ/ ワッフル	23 牛肉と白菜のオイスター炒め 茄子の煮浸し ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 589 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	24 赤魚の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ 菜の花と竹輪のマヨ和え 味噌汁 507 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	25 筑前煮 青梗菜のソテー 大根とツナのごまマヨ和え 清汁 504 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	26 八宝菜風 竹輪とピーマンの金平 茶碗蒸し 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ
28 豚肉とたけのこの中華炒め しろなと竹輪の煮浸し ほうれん草と卵のサラダ 清汁 532 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	29 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 菜の花とベーコンの炒め物 切干大根の酢の物 味噌汁 544 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	30 タラの唐揚げおろしポン酢掛け もやしとニラの炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 551 キロカロリー おやつ/ だら焼き	春バテにご注意!! 春バテとは? 寒暖差が大きくなるこの季節自律神経のみだれからだるさや倦怠感の症状があらわれます。その症状を春バテといいます。 春バテ対策は? ・栄養バランスの取れた食事をしっかりと摂る・体を温める・適度な運動をする 症状が長引いたり、悪化してきたときは無理せず医療機関を受診しましょう!		

4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 ハンドマッサージ 音楽療法	2 お花見	3 お花見	4 お花見	5 グループリハビリ
7 水彩画 グループリハビリ	8 カラオケ グループリハビリ	9 足湯の日 グループリハビリ	10 カラオケ グループリハビリ	11 カラオケ グループリハビリ	12 グループリハビリ
14 カラオケ グループリハビリ	15 喫茶はりま	16 ハンドマッサージ 音楽療法	リラックスの日		
21 工 作 グループリハビリ	22 グループリハビリ	23 大正琴 レインボー 来演	24 書 道 グループリハビリ	25 カラオケ グループリハビリ	26 映像鑑賞
28 民 踊 豊蘭会 来演	29 足湯の日 グループリハビリ	30 カラオケ グループリハビリ	4月2日~4日 お花見 ようやく温かくなり皆さんが待ち望んでいる桜が間もなく開花し始めます。今年もデイサービス玄関前でお花見を予定しています。予定の日に桜が満開になること、お天気になることを祈ります。 播磨デイのお花見と言えば。。。 播磨デイ名物「たこなしたご焼き!!」今年も焼きます。お楽しみに!!		

