

6月の献立表(令和8年)

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1 白身魚のカレームニエル 金平ごぼう ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 530 キロカロリー おやつ/ じゃがいも	2 牛肉と白菜のオイスター炒め 小松菜と切干大根の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 608 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	3 肉団子の酢豚風 アスパラとベーコンのソテー 白菜の塩昆布和え 清汁 551 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	4 八宝菜風 ビーフソテー 青梗菜の中華和え 味噌汁 531 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	5 あじの南蛮漬け れんこんとひじきの炒め煮 もやしナムル 味噌汁 510 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	6 鶏肉の青じそ香味焼き ほうれん草と卵の炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁 547 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	
8 照り焼きチキン 炒り豆腐 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 592 キロカロリー おやつ/ お茶会	9 タラの唐揚げおろしポン酢掛け 豆腐とかにかまのとろとろ煮 ささみときゅうりの塩昆布和え 味噌汁 498 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	10 ハヤシライス 茄子の煮浸し 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 704 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	11 赤魚の味噌煮 かぼちゃの炊き合わせ 豆腐サラダ 味噌汁 557 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	12 筑前煮 茄子と厚揚げの甘辛炒め キャベツときゅうりの胡麻酢和え 清汁 568 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	13 ポークチャップ 平天の甘辛炒め 茶碗蒸し 味噌汁 514 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	
15 カレーライス 白菜の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 759 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	16 肉団子のポトフ インゲンと竹輪の炒め物 青梗菜と卵のサラダ 味噌汁 460 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	17 白身魚のフライ 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草と大根のナムル 味噌汁 618 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	18 鶏肉のハニーマスタード焼き ひじき煮 茶碗蒸し 味噌汁 510 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	19 豚しゃぶおろしポン酢かけ インゲンのバター醤油炒め 小松菜のおかかマヨ和え 味噌汁 498 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	20 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜と大根のサラダ 清汁 453 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	
22 タラの野菜あんかけ がんもの煮物 ひじきのツナマヨ和え 清汁 461 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	23 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 654 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	24 鶏肉と根菜の煮物 しらたきと竹輪の炒め物 春雨サラダ 味噌汁 509 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	25 豚肉とキャベツの旨辛炒め 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 516 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	26 白身魚の香草焼き 菜の花とベーコンの炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 457 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	27 鶏肉と野菜のみぞれ煮 小松菜ときこのバター醤油 キャベツと大豆のサラダ 味噌汁 507 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	
29 鶏肉とアスパラの塩麹炒め 青梗菜とベーコンの炒め物 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁 527 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	30 あじの竜田揚げ じゃがいものカレーソテー ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 清汁 546 キロカロリー おやつ/ お茶会	<p>虫歯予防デー 6月4日を6(む)4(し)ばと読む語呂合わせから制定され、4日～10日が「歯と口の健康週間」になっています。人生100年時代です。口のケアは虫歯予防だけではなく誤嚥性肺炎予防にもつながるので、しっかりと口のケアをしましょう。</p>				

6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 水彩画 グループハビリ	2 カラオケ グループハビリ	3 映像鑑賞 グループハビリ	4 書道 グループハビリ	5 カラオケ グループハビリ	6 なごみの日
8 お茶会	9 カラオケ グループハビリ	10 顔のマッサージ 音楽療法	11 カラオケ グループハビリ	12 なごみの日	13 グループハビリ
15 カラオケ グループハビリ	16 オンライン コンサート	17 七夕飾り作り グループハビリ	18-20 おやつ作り (何ができるかお楽しみに!) グループハビリ		
22 夏の壁画 グループハビリ	23 ハンドベル の会	24 夏の壁画 グループハビリ	25 なごみの日	26 カラオケ グループハビリ	27 歌と踊りの 一座
29 顔のマッサージ 音楽療法	30 お茶会	<p>♪オンラインコンサート♪ 6月16日(火)美川憲一 & 大江裕のオンラインコンサートが開催されます。「聞いて・歌って・参加して」みんなで楽しみましょう♪</p>		<p>お知らせ 誠に勝手ながら、リラックス(散髪・足マッサージ・足湯)は5月で終了させていただくこととなりました。6月からは「なごみの日」新メニューが登場します!! 内容は当日のお楽しみ!!</p>	

1