

5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
	<b>子供の日メニュー</b> 5日5日は子供の日ということで 5月8日はお子様ランチ、9・10日は 豆ごはんが出ます！ いつもと違う行事食お楽しみに！！		1 鶏肉と大根の煮物 ひじきとちくわの金平 白菜の塩昆布和え 味噌汁 517 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	2 ポークビーンズ 小松菜の煮浸し 切干大根ゴマドレサラダ 味噌汁 544 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	3 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 味噌汁 559 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース
5 赤魚の味噌煮 春巻き ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 534 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	6 カレーライス ひじき煮 ヨーグルト和え 味噌汁 710 キロカロリー おやつ/ プリン	7 鶏天の甘酢あんかけ インゲンとベーコンのソテー 小松菜サラダ 味噌汁 571 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	8 チキンライス ハンバーグ&エビフライ 青梗菜と卵の炒め物 かぼちゃサラダ・味噌汁 581 キロカロリー おやつ/ 苺ムース	9 豆ごはん 白身魚のチーズ&ハーブパン粉 こんにゃくとたけのこおおか炒 茶碗蒸し・味噌汁 508 キロカロリー おやつ/ 喫茶 はりま	10 豆ごはん 鶏肉と白菜の中華風煮 スナッピースのバターソテー 菜の花のお浸し・清汁 542 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)
12 鶏肉のハニーマスタード焼き 高野豆腐の煮物 スナッPEndウと卵のマヨ和え 味噌汁 511 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き	13 白身魚のムニエル こんにゃく金平 白菜の甘酢漬け 味噌汁 505 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	14 チンジャオロース 小松菜と切干大根の煮浸し ささみときゅうりの梅風味和え 味噌汁 584 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	15 ぶりの照り焼き アスパラソテー 茶碗蒸し 味噌汁 509 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	16 肉団子と白菜の煮物 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え 清汁 524 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	17 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆煮 キャベツとわかめのツナ和え 味噌汁 555 キロカロリー おやつ/ シュークリーム
19 ブルコギ しろなと平天の煮物 切干大根の酢の物 味噌汁 570 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	20 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜のオイスター炒め 茶碗蒸し 味噌汁 581 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	21 赤魚の塩麹焼き ほうれん草とベーコンのソテー ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 472 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	22 鶏肉の治部煮 春雨中華風炒め ほうれん草と大根のナムル 清汁 526 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	23 ハヤシライス 茄子の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 627 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	24 白身魚の香草焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜の白和え 味噌汁 472 キロカロリー おやつ/ 喫茶 はりま
26 ホキの野菜あんかけ 青梗菜とハムのソテー 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	27 豚肉と春雨の醤油炒め がんもの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 534 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	28 鶏肉のケチャップ炒め 大根の炒め煮 もやしナムル 清汁 519 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	29 牛肉としらたきのチャプチェ風 白菜の煮浸し 蒸し鶏のサラダ 味噌汁 597 キロカロリー おやつ/ プリン	30 鯖の生姜煮 ビーマンと平天の炒め物 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 485 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	31 鶏肉のごまみそ焼き しらたきと竹輪の炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 547 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)

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
	<b>公園外出</b> 今月は公園外出を予定しています。 気候の良いこの季節に気分転換に出かけま せんか？ 予定の日が良いお天気に恵まれますように。		1 <b>公園外出</b> グループリハビリ	2 ハンドマッサージ 音楽療法	3 グループリハビリ
5 <b>カラオケ</b> グループリハビリ	6 <b>カラオケ</b> グループリハビリ	7 <b>公園外出</b> グループリハビリ	8 <b>足マッサージの日</b> グループリハビリ	9 <b>喫茶はりま</b>	10 <b>ファイブG 来演</b>
12 <b>ら・マロン 来演</b>	13 ハンドマッサージ 音楽療法	14 <b>足マッサージの日</b> グループリハビリ	15 <b>壁画製作</b> グループリハビリ		16 グループリハビリ
19 <b>リラックスの日</b>			22 <b>カラオケ</b> グループリハビリ	23 <b>公園外出</b> グループリハビリ	24 <b>喫茶はりま</b>
26 <b>足マッサージの日</b> グループリハビリ	27 <b>コーラス 来演</b>	28 <b>カラオケ</b> グループリハビリ	29 <b>水彩画</b> グループリハビリ	30 <b>カラオケ</b> グループリハビリ	31 <b>たこちゃん 来演</b>

