

4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 おでん れんこんとひじきの炒め煮 小松菜のおかかマヨ和え 清汁 536 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	2 豚肉とキャベツの旨辛炒め ほうれん草の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 522 キロカロリー おやつ/ お花見	3 タラの野菜あんかけ がんもの煮物 きゅうりの中華和え 味噌汁 486 キロカロリー おやつ/ お花見	4 肉団子の酢豚風 炒り豆腐 茶碗蒸し 味噌汁 570 キロカロリー おやつ/ お花見
6 鶏肉の青じそ香味焼き インゲンと竹輪の炒め物 切干大根のナムル 清汁 545 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	7 白身魚のフライ 里芋のそぼろあんかけ 豆腐サラダ 味噌汁 612 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	8 豚肉とがんもの含め煮 ピーマンの甘辛炒め ほうれん草のピーナッツ和え 清汁 565 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	9 赤魚の煮付け 金平ごぼう 茶碗蒸し 味噌汁 479 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き	10 鶏肉と根菜の煮物 ビーフソテー 白菜の塩昆布和え 味噌汁 542 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	11 カレーライス 茄子の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 760 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)
13 回鍋肉 小松菜と卵炒め 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁 531 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	14 肉団子のポトフ しらたきと竹輪の炒め物 茶碗蒸し 清汁 487 キロカロリー おやつ/ グレーゼリー	15 麻婆茄子 青梗菜の煮浸し キャベツと大豆のサラダ 味噌汁 512 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	16 鶏肉とアスパラの塩麹炒め ふきの煮物 菜の花のごま和え 味噌汁 505 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	17 豚肉とたけのこの中華炒め しそ餃子 大根とオクラの梅おかか和え 味噌汁 595 キロカロリー おやつ/ プリン	18 鯖のムニエル アスパラとベーコンのソテー ふきと竹の子の白和え 味噌汁 469 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース
20 あじの南蛮漬け 平天の甘辛炒め 大根とツナのごまマヨ和え 味噌汁 509 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	21 八宝菜風 大根の煮物 小松菜サラダ 味噌汁 509 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	22 鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋のレモン煮 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 539 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	23 ハヤシライス かぼちゃの炊き合わせ ささみとキャベツのサラダ 味噌汁 629 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	24 白身魚の香草焼き 茄子と厚揚げの甘辛炒め 茶碗蒸し 清汁 453 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	25 筑前煮 ひじき煮 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 504 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き
27 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー オニオンサラダ 味噌汁 496 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	28 赤魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 489 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	29 チンジャオロース 白菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 578 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	30 タラの唐揚げおろしポン酢がけ インゲンのバター醤油炒め 青梗菜の中華和え 清汁 513 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	季節メニュー 4月16日～18日わかめご飯です。 他にも主菜や副菜に春野菜があり、食事でも春を感じてみてください。 	

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 <b>カラオケ</b> グループハピリ	2 3 4 <b>お花見</b>		
6 <b>カラオケ</b> グループハピリ	7 <b>足湯の日</b> グループハピリ	8 <b>水彩画</b> グループハピリ	9 <b>カラオケ</b> グループハピリ	10 <b>カラオケ</b> グループハピリ	11 グループハピリ
13 <b>書道</b> グループハピリ	14 <b>カラオケ</b> グループハピリ	15 16 <b>工 作</b> グループハピリ		17 <b>ハンドマッサージ</b> 音楽療法	18 <b>ファイブG</b> 来 演
20 <b>カラオケ</b> グループハピリ	21 <b>ハンドマッサージ</b> 音楽療法	22 <b>大正琴</b> レインボー 来演	23 24 25 <b>リラックスの日</b>		
27 <b>民 舞</b> 来 演	28 <b>カラオケ</b> グループハピリ	29 <b>足湯の日</b> グループハピリ	30 <b>喫茶はりま</b>	4月2日～4日 お花見 毎年恒例！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り、いいお天気になることを祈ります。花より団子ならぬ「タコなしたこ焼き」ははりまデイの名物ですね。今年も焼きます！	

