

2月の献立表(令和6年)

2024年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 赤魚の煮付け 竹輪とピーマンの金平 大根とツナの胡麻マヨ和え 清汁 553キロカロリー おやつ/紅茶のムース	2 照り焼きチキン がんもの煮物 茶碗蒸し 味噌汁 642キロカロリー おやつ/抹茶プリン	3 いわしのつみれ鍋風 大豆煮 春雨中華サラダ 味噌汁 574キロカロリー おやつ/ワッフル
5 豚肉の塩だれ炒め 切干大根煮 小松菜サラダ 味噌汁 577キロカロリー おやつ/プチクレープ	6 おでん しろなのお浸し 煮豆 清汁 568キロカロリー おやつ/ドームケーキ(チョコ)	7 白身魚のムニエル 隠元とベーコンのソテー 法連草のツナマヨ和え 味噌汁 592キロカロリー おやつ/レアチーズケーキ	8 鶏じゃが 小松菜と卵炒め 隠元の胡麻和え 味噌汁 531キロカロリー おやつ/どら焼き	9 牛肉のしぐれ煮 青梗菜の煮浸し 切干大根の酢の物 味噌汁 640キロカロリー おやつ/いちごゼリー	10 鯖の塩麹焼き じゃがいもと平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 549キロカロリー おやつ/水ようかん
12 鯖の味噌焼き 金平ごぼう ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 553キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)	13 カレーライス 炒り豆腐 ヨーグルト和え 味噌汁 750キロカロリー おやつ/グレープゼリー	14 筑前煮 青梗菜のオイスターソース炒め 茶碗蒸し 味噌汁 533キロカロリー おやつ/喫茶 はりま	15 豚肉とがんもの含め煮 法連草のソテー 大豆サラダ 味噌汁 547キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)	16 あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 白菜と大根のサラダ 清汁 501キロカロリー おやつ/ワッフル	17 肉団子の酢豚風 茄子の煮浸し きゅうりとハムの中華和え 味噌汁 621キロカロリー おやつ/チョコレートムース
19 鶏肉のきのこあんかけ かぼちゃの炊き合わせ 白菜のツナサラダ 味噌汁 517キロカロリー おやつ/抹茶プリン	20 赤魚の照り焼き ピーマンと平天の炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 508キロカロリー おやつ/苺ムース	21 プルコギ さつま芋のレモン煮 切干大根ゴマドレ和え 味噌汁 624キロカロリー おやつ/どら焼き	22 白身魚のタルタルソース焼き 大根のあんかけ 青梗菜のナムル 味噌汁 619キロカロリー おやつ/りんごゼリー	23 鶏肉と白菜の中華風煮 スナッピースのバターソテー キャベツと若芽のツナ和え 味噌汁 555キロカロリー おやつ/プチクレープ	24 すき焼き風煮 青梗菜とハムのソテー 卵の花 清汁 628キロカロリー おやつ/ドームケーキ(苺)
26 ハヤシライス 蓮根のおかか煮 コールスローサラダ 味噌汁 672キロカロリー おやつ/喫茶 はりま	27 鶏肉とじゃがいも甘辛煮 ビーフンソテー 白菜の塩昆布和え 味噌汁 537キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)	28 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんの金平 小松菜と蒸し鶏のサラダ 清汁 508キロカロリー おやつ/いちごゼリー	29 肉団子のポトフ きのこのバター醤油炒め しろなとエビのごまマヨ和え 味噌汁 552キロカロリー おやつ/ワッフル	2024年はうるう年 2月の最終日が29日となり、4年に一度暦と季節のずれを調整する日です。平年よりも日数や月や週が多いことを「うるう(閏)」と言います。うるうがある年だから「うるう年」と呼ばれています。	

2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			
足の冷えに注意! 身体が冷えると... ・身体に痛みが出る ・血流が低下し、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなる ・筋肉がこわばり転倒しやすくなる ・寝つきが悪く、寝不足になる			<冷え対策> ・レッグウォーマーを履く ・足のストレッチをする ・足湯をする ・体を温める飲み物を飲む 冷え対策をして健康に過ごしましょう!!			1 足マッサージ グループリハビリ	2 カラオケ グループリハビリ	3 グループリハビリ① グループリハビリ②
5 工 作 (雛飾り)			8 水彩画	9 足マッサージ 音楽療法	10 ハンドマッサージ グループリハビリ			
12 おやゆび姫 来演	13 ハンドマッサージ グループリハビリ	14 喫 茶 はりま	リラックスの日 散髪・足湯・マッサージ などなど					
19 水彩画 グループリハビリ	20 カラオケ グループリハビリ	21 足マッサージ 音楽療法	22 カラオケ グループリハビリ	23 ハンドマッサージ グループリハビリ	24 カラオケ グループリハビリ			
26 喫 茶 はりま	27 足マッサージ グループリハビリ	28 カラオケ グループリハビリ	29 ハンドマッサージ グループリハビリ					

| |

| |
|

| |