

6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
2 肉団子のポトフ れんこんとひじきの炒め煮 ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁 456 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	3 赤魚の煮付け インゲンと竹輪の炒め物 大豆サラダ 清汁 447 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	4 カレーライス 切干大根煮 ヨーグルト和え 味噌汁 730 キロカロリー おやつ/ 苺ムース	5 鯖の利久焼き 金平ごぼう キャベツときゅうりの胡麻酢和 味噌汁 468 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	6 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め しろなと竹輪の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 454 キロカロリー おやつ/ じゃがいももち	7 スナッPEndウと春雨の中華炒め かぼちゃの炊き合わせ 菜の花のポン酢和え 味噌汁 496 キロカロリー おやつ/ 水ようかん
9 ハヤシライス アスパラとベーコンのソテー キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 704 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	10 照り焼きチキン 豆腐とかにかまのとろろ煮 ささみときゅうりの塩昆布和え 味噌汁 570 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	11 鯖の塩焼き 平天とインゲンの炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 469 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	12 筑前煮 小松菜と卵炒め 切干大根のナムル 清汁 474 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	13 豚肉とキャベツの旨辛炒め ほうれん草の煮浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁 503 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	14 タラの唐揚げおろしポン酢掛け 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁 461 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン
16 白身魚のフライ ビーフンソテー 豆腐サラダ 清汁 604 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	17 牛肉と白菜のオイスター炒め がんもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 632 キロカロリー おやつ/ じゃがいももち	18 鶏肉のねぎ塩炒め 炒り豆腐 青梗菜のナムル 味噌汁 469 キロカロリー おやつ/ プリン	19 回鍋肉 里芋のそぼろあんかけ 茶碗蒸し 味噌汁 580 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	20 鯖の塩麹焼き キャベツときくらげの玉子炒め 小松菜と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 467 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	21 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 竹輪とピーマンの金平 白菜のごま和え 味噌汁 513 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー
23 鶏肉と野菜のみぞれ煮 菜の花とベーコンの炒め物 春雨マヨサラダ 味噌汁 553 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	24 白身魚の生姜煮 スナッピースのバターソテー 茶碗蒸し 味噌汁 452 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	25 八宝菜風 茄子の煮浸し ピーマンとささみの中華風和え 味噌汁 555 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	26 鯖の味噌煮 じゃがいものカレーソテー 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/ 焼きドーナツ(豆乳)	27 肉団子の酢豚風 きゅうりとハムのサラダ もやしとニラの炒め物 味噌汁 551 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	28 麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮 青梗菜の中華和え 清汁 467 キロカロリー おやつ/ シュークリーム
30 ポークチャップ じゃがいもと平天の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 525 キロカロリー おやつ/ じゃがいももち	6月1日は 麦茶の日 6月は麦茶の原料である大麦の収穫期にあたり、麦茶の季節の始まりであることから1986年（昭和61年）6月1日に麦茶を広めることを目的として制定されました。 麦茶には発汗によって排出されるナトリウムやカリウムなどのミネラル成分を豊富に含み、カフェインを含まないため水分補給にはおすすめです。大麦は身体を冷やす働きがあり熱中症予防としても最適です。 				

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
2 顔のマッサージ 音楽療法	3 足湯の日	4 カラオケ	5 足湯の日	6 カラオケ	7 グループリハビリ
9 振り込め詐欺 講座	10 カラオケ	11 足湯の日	12 カラオケ	13 帯舞い	14 グループリハビリ
16 カラオケ	17 振り込め詐欺 講座	18 カラオケ	リラックスの日		
23 夏の壁画製作	24 グループリハビリ	25 顔のマッサージ	おやつ作り（何ができるかお楽しみに！）		
グループリハビリ	グループリハビリ	音楽療法	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
30 カラオケ	マッサージのメニューについて 4月より偶数月(2・4・6・8・10・12月)は足湯の日、奇数月(1・3・5・9・7・11月)は足のマッサージの日と決めさせていただきます。 また、6月より顔のマッサージがスタートします。 シートパックで保湿するとお肌がツヤツヤになりますよ。冷たくて気持ちが良いので試してみてください！！男性陣もぜひ！！ 				
グループリハビリ					