

5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
		 <p>季節メニュー 5月7日にチキンライス、ハンバーグ&エビフライがお子様ランチのような端午の節句メニューで登場します!!お楽しみに。</p>		<p>1 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め 豆腐とかにかまのとろとろ煮 春雨マヨサラダ 味噌汁 502 キロカロリー おやつ/ ブッセ</p>	<p>2 ポークビーンズ キャベツのカレー風味炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 533 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン</p>
<p>4 豚肉と春雨の醤油炒め 切干大根煮 小松菜と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 511 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー</p>	<p>5 肉団子と白菜の煮物 こんにゃくとたけのこおおか炒め 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 482 キロカロリー おやつ/ 水ようかん</p>	<p>6 鶏じゃが ひじきとちくわの金平 ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁 644 キロカロリー おやつ/ プリン</p>	<p>7 ハンバーグ&エビフライ ジャーマンポテト たまごサラダ 味噌汁 546 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)</p>	<p>8 豚肉のんにく味噌煮込み 青梗菜の中華風炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 518 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き</p>	<p>9 白身魚のチーズ&ハーブパン粉焼き ピーマンと平天の炒め物 茶碗蒸し 清汁 498 キロカロリー おやつ/ シュークリーム</p>
<p>11 赤魚の味噌煮 春巻き 青梗菜のナムル 清汁 582 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン</p>	<p>12 カレーライス 小松菜の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 783 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ</p>	<p>13 鶏肉と白菜の中華風煮 もやしとニラの炒め物 キャベツとわかめのツナ和え 味噌汁 487 キロカロリー おやつ/ ブッセ</p>	<p>14 豚肉と青梗菜のオイスター炒め しそ餃子 茶碗蒸し 味噌汁 588 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース</p>	<p>15 鯖の利久焼き アスパラと卵のバターソテー 大豆サラダ 味噌汁 479 キロカロリー おやつ/ プチクレープ</p>	<p>16 麻婆豆腐 青梗菜とベーコンの炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁 506 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー</p>
<p>18 肉団子の甘酢あんかけ こんにゃく金平 コールスローサラダ 味噌汁 545 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)</p>	<p>19 鯖の塩麹焼き 大根のあんかけ ブロッコリーサラダ 清汁 462 キロカロリー おやつ/ シュークリーム</p>	<p>20 プルコギ ふきの煮物 切干大根の酢の物 味噌汁 595 キロカロリー おやつ/ 水ようかん</p>	<p>21 アジの酢味噌焼き 厚揚げの煮物 玉ねぎとツナの和風マヨ和え 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き</p>	<p>22 鶏肉の治部煮 キャベツときくらげの玉子炒め 茶碗蒸し 味噌汁 504 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー</p>	<p>23 豚肉の塩だれ炒め しろなと竹輪の煮浸し インゲンの胡麻和え 味噌汁 545 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース</p>
<p>25 牛肉としらたきのチャブチエ 若竹煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁 569 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ</p>	<p>26 鶏肉のごまみそ焼き 茄子の炊き合わせ ほうれん草のおおか和え 味噌汁 557 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン</p>	<p>27 ホキの野菜あんかけ インゲンとベーコンのソテー 茶碗蒸し 味噌汁 483 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー</p>	<p>28 鶏肉のねぎ塩炒め 大豆煮 大根とオクラの和風サラダ 清汁 511 キロカロリー おやつ/ ブッセ</p>	<p>29 ハヤシライス 竹輪とピーマンの金平 小松菜と人参のナムル 味噌汁 694 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ</p>	<p>30 白身魚の生姜煮 高野豆腐の煮物 切干大根のツナマヨサラダ 味噌汁 452 キロカロリー おやつ/ プチクレープ</p>

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
		<p>公園外出 今月は公園外出を予定しています。 気候の良くなるこの季節にお出かけして、 外で"おやつ"なんていかがですか? 公園外出が良いお天気でありますように。</p>		<p>1 公園外出 グループリハビリ</p>	<p>2 グループリハビリ</p>
<p>4 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>5 水彩画 グループリハビリ</p>	<p>6 壁画製作 グループリハビリ</p>		<p>8 ハンドマッサージ 音楽療法</p>	<p>9 グループリハビリ</p>
<p>11 書道 グループリハビリ</p>	<p>12 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>13 公園外出 グループリハビリ</p>	<p>14 花笠グループ 来演</p>	<p>15 足マッサージの日 グループリハビリ</p>	<p>16 グループリハビリ</p>
<p>18 たこちゃん 来演</p>	<p>19 足マッサージの日 グループリハビリ</p>	<p>20 ハンドマッサージ 音楽療法</p>	<p>21 ら・マロン 来演</p>	<p>22 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>23 グループリハビリ</p>
<p>25 リラックスの日</p>			<p>28 公園外出 グループリハビリ</p>	<p>29 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>30 グループリハビリ</p>