

6月の献立表(令和5年)

2023年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>夏の暑さに備えよう！ ～梅雨の今こそ熱中症対策を～ 一、上手に汗をかきましょう。 歩いたり、ラジオ体操できることから始めましょう。 二、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。 三、湿度の多い日は換気をしましょう。 窓を開けて、扇風機などで空気の入替えを。 早めに暑さの準備をして、今年の夏も乗り切りましょう！！</p> 			<p>1 鯖の味噌煮 スナップピースのソテー 白菜の胡麻和え 春雨マヨサラダ 漬物・味噌汁 567キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)</p>	<p>2 鶏肉と野菜のみぞれ煮 小松菜と卵炒め ささみと胡瓜の塩昆布和え ポテトサラダ 漬物・清汁 655キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)</p>	<p>3 鯛の照り焼き 蓮根の炒め煮 法蓮草と大根のナムル キャベツと大豆のサラダ 漬物・味噌汁 536キロカロリー おやつ/グレーゼリー</p>
<p>5 赤魚の煮付け 春巻き 隠元の生姜醤油和え 煮豆 漬物・味噌汁 627キロカロリー おやつ/りんごゼリー</p>	<p>6 柳川風煮 切り干し大根煮 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 小松菜サラダ 漬物・味噌汁 714キロカロリー おやつ/喫茶はりま</p>	<p>7 あじの南蛮漬け 隠元と竹輪の炒め物 ビーマンとひじきの梅おかか和え きゅうりとハムのサラダ 漬物・清汁 561キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)</p>	<p>8 豆腐とひき肉のカレー炒め 厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 卵の花 漬物・味噌汁 633キロカロリー おやつ/いちごゼリー</p>	<p>9 豚肉と大根の甘辛煮 茄子の揚げびたし ほうれん草のおかか和え キャベツと若芽のナムル 漬物・味噌汁 656キロカロリー おやつ/チョコレートムース</p>	<p>10 肉団子の酢豚風 じゃが芋と平天の煮物 茶碗蒸し マカロニサラダ 漬物・味噌汁 719キロカロリー おやつ/ドームケーキ(バナナ)</p>
<p>12 鶏のねぎ塩炒め 法蓮草のお浸し きゅうりの酢の物 ひじきのツナマヨ和え 漬物・清汁 744キロカロリー おやつ/どらやき</p>	<p>13 カレイの唐揚げ甘酢あんかけ さつま芋のレモンの煮 青梗菜のごまマヨ和え ごぼうのおかか煮 漬物・味噌汁 645キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)</p>	<p>14 豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め 里いもの炊き合わせ 茶碗蒸し スパゲティサラダ 漬物・味噌汁 741キロカロリー おやつ/グレーゼリー</p>	<p>15 鶏とごぼうの煮物 小松菜とツナの煮物 ささみキャベツのサラダ 煮豆 漬物・味噌汁 703キロカロリー おやつ/レアチーズケーキ</p>	<p>16 白身魚のムニエル 大豆煮 もやしの中華和え 大根とオクラの和風サラダ 漬物・味噌汁 550キロカロリー おやつ/プリン</p>	<p>17 カレーライス 青梗菜の炒め煮 ヨーグルト和え カリフラワーサラダ 漬物・味噌汁 804キロカロリー おやつ/水ようかん</p>
<p>19 八宝菜風 茄子の煮物 青梗菜のナムル ポテトサラダ 漬物・味噌汁 684キロカロリー おやつ/喫茶はりま</p>	<p>20 筑前煮 白菜の煮浸し ビーマンとささみの中華和え ブロッコリーサラダ 漬物・清汁 659キロカロリー おやつ/いちごゼリー</p>	<p>21 赤魚の塩麴焼き 金平ごぼう オクラともやしのマヨ和え キャベツとかにかまのサラダ 漬物・味噌汁 594キロカロリー おやつ/ドームケーキ(苺)</p>	<p>22 ポークチャップ 平天と隠元の炒め煮 カリフラワーのシークワサー和え 切り干し大根とひじきのサラダ 漬物・清汁 657キロカロリー おやつ/りんごゼリー</p>	<p>23 照り焼きチキン かぼちゃの炊き合わせ 茶碗蒸し 春雨さっぱりサラダ 漬物・味噌汁 675キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)</p>	<p>24 アジの酢味噌焼き しらたきと竹輪の炒め物 切干大根の酢の物 煮豆 漬物・味噌汁 663キロカロリー おやつ/紅茶ムース</p>
<p>26 鯖の塩焼き 隠元のバター醤油炒め 白菜とかにかまのマヨポン和え 小松菜の白和え 漬物・味噌汁 586キロカロリー おやつ/レアチーズケーキ</p>	<p>27 ハヤシライス がんもの煮物 ヨーグルト和え 青梗菜のサラダ 漬物・味噌汁 779キロカロリー おやつ/どらやき</p>	<p>28 鶏じゃが 炒り豆腐 ブロッコリーの胡麻和え 玉ねぎとハムのサラダ 漬物・味噌汁 734キロカロリー おやつ/プリン</p>	<p>29 白身魚の生姜煮 蓮根の金平 茶碗蒸し 煮豆 漬物・味噌汁 529キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)</p>	<p>30 回鍋肉 冬瓜のあんかけ 法蓮草と竹輪のマヨ和え 白菜と大根のサラダ 漬物・味噌汁 572キロカロリー おやつ/グレーゼリー</p>	

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
<p>6月11日『入梅』 暦の上で梅雨に入るとされるころ。昔は今のような天気予報がなかったため暦を目安にしていました。農家の方にとっては入梅の時は田植えの日取りを決めるのに重要でした。またこの日は雨の日には必要な『傘の日』でもあります。</p> 			1	2	3
			顔マッサージ	カラオケ	水彩画
			グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
5	6	7	8	9	10
書道	喫茶	顔マッサージ	足マッサージ	水彩画	足マッサージ
カラオケ	はりま	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
グループリハビリ					
12	13	14	15	16	17
水彩画	カラオケ	ハンドベルの会	カラオケ	足マッサージ	書道
カラオケ	グループリハビリ	来演	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
グループリハビリ					
19	20	21	22	23	24
喫茶	顔マッサージ	さとうきび	<p>リラックスの日</p> <p>散髪・足湯・マッサージ などなど</p>		
はりま	音楽療法	来演			
26	27	28	29	30	
サークル「えんか」	カラオケ	足マッサージ	季節の壁画作成		
来演	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	カラオケ グループリハビリ	

| |