

4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 照り焼きチキン スナッピースのバターソテー 白菜と大根のサラダ 味噌汁 603 キロカロリー おやつ/ お花見	2 赤魚の中華あんかけ じゃがいもと平天の煮物 豆腐サラダ 味噌汁 503 キロカロリー おやつ/ お花見	3 豚肉と青梗菜のオイスター炒め 切干大根煮 茶碗蒸し 味噌汁 581 キロカロリー おやつ/ お花見	4 鯖の塩麹焼き 金平ごぼう ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁 506 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	5 おでん 茄子の煮浸し 卵の花 味噌汁 556 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	6 豚肉とキャベツの旨辛炒め 筍の土佐煮 切干大根のナムル 清汁 604 キロカロリー おやつ/ 苺ムース	
8 豆腐の味噌炒め 小松菜と卵炒め キャベツとかにかまのサラダ 清汁 523 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	9 肉団子の酢豚風 ほうれん草のソテー ささみときゅうりの塩昆布和え 味噌汁 631 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	10 鯖の味噌煮 アスパラとベーコンのソテー ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 538 キロカロリー おやつ/ ワッフル	11 鶏じゃが 大豆煮 茶碗蒸し 味噌汁 533 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	12 カレーライス 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト和え 味噌汁 791 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	13 あじの南蛮漬け かぼちゃの炊き合わせ 青梗菜の中華和え 味噌汁 542 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	
15 赤魚の煮付け れんこんの金平 大根とツナのごまマヨ和え 味噌汁 508 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	16 すき焼き風煮 しろなお浸し 煮豆 清汁 670 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	17 筑前煮 インゲンと竹輪の炒め物 春雨中華サラダ 味噌汁 555 キロカロリー おやつ/ 苺ムース	18 照り焼きハンバーグ チンゲン菜とハムのソテー 切干大根ゴマドレサラダ 味噌汁 576 キロカロリー おやつ/ じゃぶ焼き	19 白身魚のタルタルソース焼き さつまいものレモン煮 茶碗蒸し 味噌汁 648 キロカロリー おやつ/ プリン	20 鶏と里芋の味噌煮 平天とインゲンの炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 563 キロカロリー おやつ/ シュークリーム(苺)	
22 鶏肉と白菜の中華風煮 インゲンのバター醤油炒め 玉ねぎとハムのサラダ 味噌汁 520 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	23 鮭のフライ もやしとニラの炒め物 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 644 キロカロリー おやつ/ ワッフル	24 ハヤシライス 炒り豆腐 菜の花のごま和え 味噌汁 723 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	25 タラの唐揚げおろしポン酢掛け がんもの煮物 キャベツとわかめのナムル風 味噌汁 501 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	26 肉団子のポトフ 竹輪とピーマンの金平 カリフラワーサラダ 清汁 542 キロカロリー おやつ/ ワッフル	27 豚肉とたけのこの中華炒め 大根のあんかけ 茶碗蒸し 味噌汁 533 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	
29 牛肉とアスパラの炒め物 里芋の炊き合わせ 白菜の甘酢漬け 味噌汁 662 キロカロリー おやつ/ シュークリーム(苺)	30 鶏のねぎ塩炒め こんにゃく金平 茶碗蒸し 味噌汁 517 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	<p>4月は自律神経の乱れにご注意！！</p> <p>春是一年のうちで寒暖差が大きく、気温の変化に対応するため自律神経が乱れやすくなります。規則正しい生活、良く寝て、しっかり食べて、適度に身体を動かすことが一番です。</p>				

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	2	3	4	5	6	
お花見			足のマッサージ	ハンドマッサージ	書道	
			グループリハビリ	音楽療法	グループリハビリ	
8	9	10	11	12	13	
カラオケ	足のマッサージ	ハンドマッサージ	喫茶はりま	足のマッサージ	グループリハビリ②	
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	グループリハビリ①	
15	16	17	18	19	20	
民踊	カラオケ	カラオケ	リラックスの日			
豊蘭会 来演	グループリハビリ	グループリハビリ	散髪・足湯・マッサージなどなど			
22	23	24	25	26	27	
水彩画	ハンドマッサージ	足のマッサージ	工作(鯉のぼり)			
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	グループリハビリ	
29	30	<p>2024年 今年の桜の開花は？</p> <p>3月後半に寒気の戻りがあり当初の予想よりも遅く咲くと言われていました。天気の良い日も続きそうなのでどうなることやら？</p> <p>デイサービスでは今年もお花見を予定しています。お花のタイミング合えばいいのですが・・・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！お楽しみに！！</p>				
カラオケ	喫茶はりま					
グループリハビリ						