

あのくさのくさ よか草通信 5月号

4月はお散歩(お花見)レクリエーションを致しました。
安全のために数名ずつのお出かけて皆さまに
リフレッシュいただけたのではないかと思います。

5月の行事

- 6日(月) } 予防プログラム
- 14日(火) } 予防プログラム
- 22日(水) } 転倒防止教室
- 31日(金) } 転倒防止教室



ホームページでも閲覧できますので是非、ご覧くださいね！
お散歩レクリエーション動画も掲載予定です！



特定医療法人財団 博愛会
デイサービスセンター草ヶ江

				1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
				スケソウダラの生姜醤油焼き バターコーン 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物 ほうれん草のおひたし	鶏肉とインゲンの味噌ダシ焼き 菜の花の辛子和え【2月-5月限定】 ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え じゃが芋の梅おかか	酢豚 野菜の甘酢炒め 大根のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しる菜のごま炒め チンゲン菜のごま和え	バサの煮付け インゲンソテー 山芋のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー ふきの二杯酢 筍の土佐煮
				エネルギー 515kcal 塩分 1.6g	エネルギー 523kcal 塩分 2.0g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
お休み	とんかつ しば漬 カニ風味サラダ 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布ㇿ 南瓜煮	ごぼう入り鶏団子煮 小松菜の柚子和え 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよごし キャベツのゆかり和え	チキステーキ (オニオンソース) ひじき煮 チンゲン菜の煮浸し ソーセージのポトフ風 りんごのコンポート インゲンのピーナッツ和え	洋風ロールキャベツ (コンソメ) ピースソテー イタリアン野菜とマカロニのサラダ 味噌田楽 きのこのおひたし 南瓜のそぼろ煮	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ピピンパソテー 豆腐しんじょの炊き合せ れんこんの生姜炒め 青菜の彩り and え	サワラの照焼き 牛蒡の当座煮 油揚げの玉子炒め 野菜炒め 蓮根の胡麻和え 大根の煮物洋風仕立て	
	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g	エネルギー 455kcal 塩分 1.2g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	エネルギー 604kcal 塩分 2.0g	
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
お休み	白身魚のハンバーグ (豆乳仕立て) ブロッコリーと人参のソテー 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ 南瓜のいとこ煮	チキステーキ オクラのおかか和え 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し 竹の子のピリ辛炒め	あじフライ 大根煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 三色炒め煮 切干ゆず風味	サバの味噌煮 山芋とアスパラのお浸し オクラとコーンのおろし和え ニラと豚肉の味噌炒め 小松菜の錦和え ベーコンとたまごサラダ	白身魚(メルの)磯辺焼き 人参レモン煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 フキと油揚げの炒り煮	スケソウダラの白醤油焼き 大根なます 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め チンゲン菜のツナ和え 大学芋	
	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 543kcal 塩分 2.4g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 459kcal 塩分 2.0g	
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
お休み	バサのレモンペッパー焼き 茹でブロッコリー シューマイ 中華うま煮炒め 三色彩り漬け (大根・野沢菜・人参) 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンツウサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え 野菜の三杯酢	煮込みハンバーグ もやしのナムル きんぴらごぼう カレー風味ソテー 青菜ときこのこのオリーブ蒸し コーンとツナのサラダ	海鮮チリソース炒め ほうれん草の磯辺和え 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ シェルマカロニサラダ	鶏の旨辛煮 (ヤンニョムチキン風) スパゲティサラダ ミニがんも 里芋ときこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 しる菜のお浸し	赤魚の味噌煮 インゲンの利休和え 大豆サラダ 肉じゃが 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) 里芋としめじの煮物	
	エネルギー 563kcal 塩分 2.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.3g	エネルギー 547kcal 塩分 2.5g	エネルギー 513kcal 塩分 2.1g	エネルギー 560kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
お休み	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ バターコーン カニ風味サラダ すき焼き風煮 竹輪と野菜の胡麻よごし 麩と榎のさっと煮	ブルコギチキン つぼ漬け キャベツのピリ辛漬け イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう お魚厚揚げ	鶏唐揚げのチリソース掛け 茹でインゲン ツナのおっさり煮 和風カレー煮 中華風もやし炒め 厚揚げのそぼろ煮	豚肉の甘辛炒め コーン春雨サラダ 大根とカニカマの煮物 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え 菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月-5月限定】	サバの野菜入り甘酢煮 三色炒め煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ 無限なす		
	エネルギー 608kcal 塩分 2.4g	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	エネルギー 534kcal 塩分 2.2g	エネルギー 492kcal 塩分 2.1g	エネルギー 594kcal 塩分 1.2g		