あのくさこのくさ よか草通信 5月号

デイサービスセンター草ヶ江
令和7年5月1日発行

暖かな陽気が続き街路樹も青々と感じられる季節となりました。
暦の上では、八十八夜が過ぎ立夏となります。暑さも少しずつ増してきますので衣類調整を行い、水分補給を勧めてまいります！

5月の行事

8日(木)
16日(金)
24日(土)　予防プログラム
31日(土)　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！

特定医療法人財団　博愛会
デイサービスセンター 草ヶ江

2025年5月

まごころ弁当

				1（木）	2（金）	3（土）
				豚肉のトマト煮 小松菜のおひたし インゲンとさつま揚げの金平 炒り豆腐 切干大根とひじきの旨煮 南瓜サラダ	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え バンバンジーサラダ(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	豚肉と青菜のたまご炒め ワカメの青ジソサラダ シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ポテトソテー ほうれん草の磯辺和え
				エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	エネルギー 469kcal 塩分 1.3g	エネルギー 523kcal 塩分 1.8g
4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）
お休み	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー 切干大根煮 豚肉と玉葱の味噌炒め 若竹煮 彩りしんじょう	カニ玉あんかけ(あん別添え) ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ ミニがんも	アジの塩焼き 白菜の煮浸し 菜の花と豚肉のカレー風味【2月-5月限定】 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え 豆腐の煮やっこ	チキンクリームシチュー ヤングコーンソテー タマゴマカロニサラダ 野菜のバジル炒め ねぎとちくわのぬた 高野豆腐のそぼろ煮	牛肉とインゲンの炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン チンゲン菜のごま和え	メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー きのこきんぴら 切り昆布としめじの煮もの
	エネルギー 482kcal 塩分 2.3g	エネルギー 505kcal 塩分 2.1g	エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 528kcal 塩分 1.6g	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g
11（日）	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）
お休み	豚肉の梅おろし シェルマカロニ ごぼうサラダ ポトフ風 インゲンのピーナッツ和え 白菜の錦和え	鶏肉のチリソース炒め ツナマカロニサラダ 大根のあんかけ 野菜の甘酢炒め 三色炒め煮 オクラのごま和え	牛肉のトマト煮 小松菜と油揚げの煮浸し ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え じゃが芋のそぼろあんかけ	マスタードマヨチキン こんにゃくと春菊の甘辛煮 厚揚げの煮物 肉じゃがカレー風味 ふろふき大根 ピーマンと竹の子の炒め物	酢豚 大根サラダ(ドレッシング別添え) 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け	いかの天ぷらカレー南蛮 ペペロンチーノマカロニ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 大根の煮物洋風仕立て
	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 459kcal 塩分 1.3g	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 1.9g
18（日）	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）
お休み	煮込みハンバーグ(トマト) ピースソテー 白菜の中華マリネ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め 里芋のそぼろあんかけ	豚肉と大根のバター醤油風味 ほうれん草の柚子和え キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え シェルマカロニのペペロン風	さばのカレーカツ サウザンサラダ 大豆のオリーブ炒め 酢豚風炒め コンニャクの中華和え 彩りしんじょう	ブリの西京焼き. 小松菜と玉ねぎのツナ和え コーン春雨サラダ 豚肉ともやし炒め ひじき煮 きんぴら蓮根	塩だれメンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め 青菜の彩り和え	豚肉ときのこのクリーム煮 昆布豆の胡麻風味 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め きんぴらごぼう オクラのおかか和え
	エネルギー 536kcal 塩分 2.4g	エネルギー 434kcal 塩分 1.3g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 533kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 463kcal 塩分 1.9g
25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（土）
お休み	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め キャベツのコールスローサラダ さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の甘酢漬け ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	豚肉のカレー煮 昆布豆 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し チンゲン菜ときのこのソテー	ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル 蒸し鶏のネギソース ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 温野菜サラダ	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物 キャベツとハムの中華炒め	白身魚の磯辺焼き 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	牛肉と野菜のオイスター炒め 紅生姜 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 2.3g	エネルギー 453kcal 塩分 2.2g	エネルギー 492kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.4g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g