あのくさこのくさ よか草通信 6月号

デイサービスセンター草ヶ江
令和7年6月1日発行

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！

梅雨入りが近づき、空模様が気になる季節となりました。
日ごとに気温や湿度が高くなり、体調管理が難しい時期でもあります。こまめな水分補給や室温調整など心がけ、無理のないようにお過ごしください。





6月の行事

9日(月)
17日(火)　予防プログラム
25日(水)
30日(月)　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6月

まごころ弁当

1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
お休み	鶏肉と白菜の中華煮 中華風もやし炒め ズッキーニとインゲンのソテー 豚肉とこんにゃく炒め 枝豆とカニカマの煮物 切干大根煮	ツナマヨコーンフライ きのこソテー 野菜の三杯酢 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮 バンバンジーサラダ（ドレッシング別添え）	炭火焼チキン（醤油ソース） ヤングコーンソテー ワカメの土佐酢和え 白菜麻婆 茄子のサレルノ風 海老ポテトサラダ	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き わかめと水くわいの酢の物 ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え ポテトソテー	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し	ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え（オクラ・人参・竹輪） カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】
	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 507kcal 塩分 1.4g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 515kcal 塩分 2.0g	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g
8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
お休み	サーモンフライ 梅春雨 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 しっとり卵の花 カニ風味サラダ	白菜と豚肉のうま煮 つぼ漬け 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら お魚厚揚げ	豚肉の甘辛炒め りんごのコンポート キャベツと挽肉の玉子炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 三色豆（白・緑・赤） 小松菜の錦和え	洋風ロールキャベツ（トマトソース） 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 味噌田楽 きのこのおひたし 人参のしりしり	豚肉と豆腐の玉子とじ ツナマカロニサラダ 冬瓜のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 オクラのごま和え	鶏肉の山賊焼き シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え 油揚げの玉子炒め
	エネルギー 538kcal 塩分 2.3g	エネルギー 467kcal 塩分 1.6g	エネルギー 530kcal 塩分 1.7g	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	エネルギー 443kcal 塩分 1.2g	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g
15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
お休み	豚肉のジンギスカン風 タラモサラダ 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え 小松菜の菜種和え	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	白身魚フライ ブロッコリーソテー 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め ピリ辛こんにゃく ほうれん草のナムル	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 昆布のごま風味 ベーコンとたまごサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 茄子のサレルノ風 オクラとコーンのおろし和え	豚肉と大根のバター醤油風味 南瓜のソテー キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え 青菜と蒲鉾の和え物	牛しぐれ煮 ひじき煮 大学芋 中華うま煮炒め 三色彩り漬け（大根・野沢菜・人参） 竹の子と人参のおかか煮
	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 434kcal 塩分 1.3g	エネルギー 513kcal 塩分 2.2g
22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
お休み	青椒肉絲 もやしのナムル じゃがバター ビーフンの塩炒め 切干大根と小松菜の煮物 枝豆とカニカマの煮物	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め 南瓜煮洋風仕立て	鶏肉とナッツのチリソース さつま揚げの味噌炒め 肉焼きそば あさりとじゃが芋のクリーム煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し コーンとツナのサラダ	豚すき コーンと人参のグラッセ 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え 小松菜の辛子和え	豚肉とえのきのトマトソース炒め 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	洋風ロールキャベツ（コンソメ） 牛蒡の当座煮 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢 二色和え
	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	エネルギー 532kcal 塩分 2.3g	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g
29（日）	30（月）					
お休み	豚肉とエリンギのバター醤油 茹でブロッコリー 麩と榎のさっと煮 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 厚揚げのそぼろ煮					
	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g					