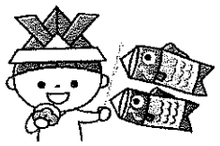
5月　献立表

月	火	水	木	金	土
				1 春の菜の花ピラフ 野菜のクリーム煮 アスパラサラダ 福神漬け プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ　567kcal	2　八十八夜 緑茶ごはん すまし汁 豚肉のもろみ焼き 里芋の煮っころがし もやしの酢の物 抹茶オムレット ｴﾈﾙｷﾞｰ　583kcal
4 豚スタミナ丼 味噌汁 金平れんこん ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅﾂ和え ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ　562kcal	5 ごはん コンソメスープ ホキのクリームソース マカロニケチャップ ミックスピクルス 芋ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ　577kcal	6 ごはん 味噌汁 鶏肉のﾊﾞﾀｰ醤油焼 車麩の煮物 青梗菜の和え物 あんパン ｴﾈﾙｷﾞｰ　563kcal	7 ごはん 味噌汁 白身魚フライ かぶのあんかけ オクラのポン酢和え オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　560kcal	8 ごはん 中華スープ 厚揚げの辛味噌炒め 茄子の中華煮 バンサンスー パインムース ｴﾈﾙｷﾞｰ　560kcal	9　郷土料理(栃木) ごはん 干瓢の卵とじ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋のみつ煮 ねぎぬた バウムクーヘン ｴﾈﾙｷﾞｰ　614kcal
11 にゅうめん 田舎煮 胡瓜の梅肉和え フルーツ 吹雪まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ　563kcal	12 ごはん 味噌汁 肉じゃが 炒りたまご ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｰﾛﾗ和え せんべい ｴﾈﾙｷﾞｰ　597kcal	13 ごはん 味噌汁 アジの薬味焼き 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　599kcal	14 ポークカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬け イチゴスペシャル ｴﾈﾙｷﾞｰ　604kcal	15 ごはん すまし汁 サバの煮付け ビーフン炒め 白菜のおかか和え さつま芋しるこ ｴﾈﾙｷﾞｰ　609kcal	16 ごはん 味噌汁 チキンカツ 豆腐のあんかけ 野菜のさっぱり和え カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ　586kcal
18 ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ポパイソテー ミックスピクルス いちごババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ　563kcal	19 ごはん すまし汁 タラの粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 焼豆腐の田楽 菜の花の和え物 炭酸まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ　554kcal	20 ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め 車麩の煮物 ｲﾝｹﾞﾝのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 黒糖ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ　571kcal	21 ごはん 味噌汁 メバルのくず煮 さつま揚げの炒め物 春菊のお浸し あんドーナツ ｴﾈﾙｷﾞｰ　560kcal	22 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き もやしの和え物 ミルククリーム煎餅 ｴﾈﾙｷﾞｰ　569kcal	23 ごはん 味噌汁 白身魚の磯香り焼 切干大根の煮物 青梗菜のナムル もみじ饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ　555kcal
25 ごはん すまし汁 アジの葱ソース 里芋の味噌かけ 白菜サラダ クリームパン ｴﾈﾙｷﾞｰ　598kcal	26 ゆかり御飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 春雨炒め きのこの焼き浸し ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ　576kcal	27 ベジタブルカレー コンソメスープ ハムサラダ 福神漬け チョコバウム ｴﾈﾙｷﾞｰ　563kcal	28 ごはん すまし汁 和風オムレツ 厚揚げ煮 オクラの和え物 いちごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ　575kcal	29 ごはん 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切り昆布の煮物 卵豆腐 かすてら饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ　564kcal	30 五目ラーメン シューマイ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのくるみ和え フルーツ マンゴープリン ｴﾈﾙｷﾞｰ　603kcal

★ 今月の郷土料理 ★　栃木県『干瓢の卵とじ汁』

かんぴょうは夕顔の果肉を帯状に切り出して乾燥させたものです。
栃木の風土は高温、乾燥、水はけの良さという
夕顔の難しい生育条件に適合したため、
県中南部を中心に栽培され、全国生産高の90%を占めています。

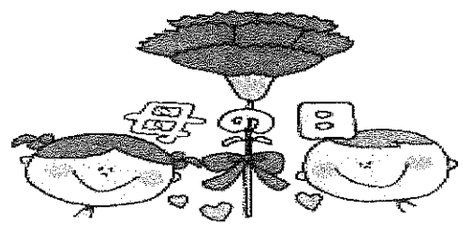
献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター

2026

活動予定

5月



	月	火	水	木	金	土
					1	2
					カラオケ 体重測定	卓上レク 体重測定
3	4	5	6	7	8	9
	椎名ＰＴ 体重測定 カレンダー作り	二村PT 体重測定 カレンダー作り	二村PT 体重測定 カレンダー作り	寺尾PT 体重測定 カレンダー作り	カレンダー作り	二村PT 朗読会 理美容
10	11	12	13	14	15	16
	生花 脳トレ	二村PT 生花 脳トレ	二村PT 理美容 カラオケ	寺尾PT 朗読会	室崎PT 朗読会	二村PT カレンダー作り
17	18	19	20	21	22	23
	カラオケ	二村PT 紙芝居	二村PT 生花 脳トレ	二村PT カラオケ 理美容	合唱 理美容	二村PT カラオケ
24	25	26	27	28	29	30
	椎名PT 合唱 理美容	二村PT カラオケ 理美容	二村PT 紙芝居	二村ＰＴ 脳トレ	室崎PT 脳トレ	二村PT 紙芝居

＜今月のかりんグループ活動＞

☆カレンダー作り:お散歩

☆レクリエーション

※　お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※　活動予定は都合により変更させていただく事があります。