

2026年 1月の献立表・レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
レクリエーション→					お正月レク(獅子舞)	
行事						
休み	 麻雀は営業 日毎日開催 中!!				今年はお休み です 梅ちりご飯 味噌汁 魚のおろし煮(めばる) 茶碗蒸し 金平ごぼう	御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼 スパゲティサラダ 中華炒め
4	5	6	7	8	9	10
レクリエーション→	創作したペットボトルボウリングとジェンガ週間(創作活動で作成したレクです)					
行事	ネイル					
休み	御飯 中華スープ チキンチャップ ツナ和え はんぺんチーズフライ	カレーライス たまごスープ ドレッシング和え チンゲン菜のソテー	七草飯 清し汁 魚の揚げ煮(たら) もやしサラダ がんもの煮物	五目うどん 俵おにぎり 大根サラダ エビシュウマイ	御飯 中華スープ 魚の味噌煮(めばる) 春雨のサラダ キャベツのソテー	御飯 コンソメスープ 鶏肉豆腐(カニカマあん) チーズ和え ちくわの炒り煮
11	12	13	14	15	16	17
レクリエーション→	2月の創作活動週間					
行事	とくし丸 床屋 出張寿司 ネイル					
休み	御飯 味噌汁 魚のパン粉焼き(たら) ピーナッツ和え しゅうまい	赤かぶ菜飯 清し汁 鶏肉の粕焼 ほうれん草の和え物 もやしのソテー	御飯 さつま汁 魚の南部焼(めばる) 大根のドレッシング和え 肉団子の煮物	パン 中華スープ チキンカツ おくらの和え物 ジャーマンポテト	味噌ラーメン 俵おにぎり ナムル 野菜と肉団子のトマト煮	御飯 コンソメスープ 魚のムニエル(ほき) ブロッコリーの和え物 大根の炒め煮
18	19	20	21	22	23	24
レクリエーション→	2月の創作活動と釣りゲーム改良の週間					
行事	床屋 セレクトおやつ セレクトおやつ					
休み	御飯 コンソメスープ 麻婆豆腐 酢醤油和え コロッケ	御飯 味噌汁 魚の生姜焼き(赤魚) ごぼうサラダ 南瓜のそぼろ煮	にゅうめん 俵おにぎり ナムル 春巻	キーマカレー 中華スープ 切干大根サラダ キャベツのソテー	御飯 味噌汁 魚の塩焼(さば) 生姜和え 肉じゃが	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 梅和え 煮浸し
25	26	27	28	29	30	31
レクリエーション→	釣りゲーム週間(利用者様に創作して頂いた魚の絵等を改良したゲームしてもらいます!)					
行事	ネイル パン焼きレク・とくし丸 パン焼きレク ハーバリウム					
休み	御飯 味噌汁 豚肉の磯辺焼 マヨネーズ和え 冷奴	御飯 中華スープ 魚の柚子みそ焼(あじ) チンゲン菜のからし和え 肉団子の煮物	高菜の炊込みチャーハン コンソメスープ 酢醤油和え 小松菜のソテー	肉そば 俵おにぎり 豆サラダ カニシュウマイ	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 浅漬 さつま芋の天ぷら	御飯 味噌汁 魚のバター醤油焼(ほき) 菜種和え コロッケ

令和7年10月より、コーヒータムの時間が14:30～15:15分の間に変更になります。提供方法も今までと変わりますのでご了承お願い致します。

※行事については協力会社やひまわり通所の諸事情により日程変更又は追加行事が発生する事があります。掲示板や連絡帳へのチラシ配布等によりご案内させていただきます。又、おやつレクについてはお申し込み後、締切り期日迄にキャンセルの申し出がない時や当日の急なお休みでも、品代同額の料金をご請求させていただきますのでご了承お願い致します。

※行事は事前に案内を出しています。自己負担も発生することから希望者のみの参加となります。又、床屋、ポストパン販売、スーパーにつきましては当日の実費が必要となりますのでご了承お願い致します。

介護老人保健施設 ひまわり 通所リハビリテーション

昼食のカロリーは500～600kcal内になっております。

都合により献立やレクは一部変更する事もございますのでご了承下さい。