


2024年 5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	4
レクリエーション→	足湯とアロマの香りでほっこり週間					
おやつ→						
休み			ババロア(ヨーグルト)	シュークリーム	ドームケーキ(チョコ)	水ようかん
			赤飯 清し汁 松風焼 もやしサラダ キャベツの中華炒め	ちらし寿司 味噌汁 魚の唐揚げ(赤魚) 里芋の煮物	御飯 コンソメスープ 豚肉の塩ダレ炒め 冷奴 さつま揚げの炒め煮	御飯 味噌汁 煮魚(そい) 大根のドレッシング和え もやしのソテー
5	6	7	8	9	10	11
レクリエーション→	脳トレ答え合わせと脳トレみんなで行っていきましょう週間					
おやつ→	抹茶ゼリー	ミルクプリン	バームクーヘン	水ようかん(栗)	フルーチェ(パイ)	おやき(うぐいすあん)
休み	御飯 味噌汁 魚のカレー焼(たら) 菜めし和え 春巻	御飯 味噌汁 チキンチャップ からし和え キャベツのソテー	豚キムチ丼 味噌汁 千枚酢の物 さつま芋の甘煮	御飯 味噌汁 魚の照り焼(さば) のり和え 大根の土佐煮	たぬきそば 俵おにぎり 切干大根サラダ ジャーマンポテト	御飯 味噌汁 魚の揚げ煮(たら) ナムル そぼろ炒め
12	13	14	15	16	17	18
レクリエーション→	ジエンガ週間					
おやつ→	柔らかおかき(甘醤油)	ババロア(チョコ)	水ようかん(抹茶)	マスカットゼリー	みたらし団子	バームクーヘン
休み	カレーライス 中華スープ 大根のドレッシング和え カリフラワーの炒め物	御飯 味噌汁 魚の塩焼(さば) のり和え もやしとにらのソテー	御飯 コンソメスープ 鶏肉の味噌マヨ焼 春雨サラダ 麻婆豆腐	五目うどん 俵おにぎり オーロラソース和え カレーコロッケ	かつ丼 味噌汁 ぼん酢和え 煮浸し	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ チンゲン菜のソテー
19	20	21	22	23	24	25
レクリエーション→	塗り絵週間					
おやつ→	水ようかん	おやき(うぐいすあん)	コーヒーゼリー	ミルクプリン	たい焼き	グレープゼリー
休み	味噌ラーメン 俵おにぎり ピーナツ和え カニシュウマイ	御飯 味噌汁 絹豆腐のそぼろあんかけ 昆布和え 中華炒め	御飯 味噌汁 魚の粕焼(ほき) マカロニサラダ 青菜とハムの炒め物	ハヤシライス 中華スープ ドレッシング和え 大根のコンソメ煮	御飯 味噌汁 魚のバター醤油(さわら) もやしサラダ ピリ辛炒め	パン 中華スープ 鶏肉のコンソメ煮 野菜サラダ カレー炒め
26	27	28	29	30	31	
レクリエーション→	風船パレード週間					
おやつ→	ごま団子	いちごゼリー	シュークリーム	柔らかおかき(のり)	ババロア(抹茶)	
休み	御飯 味噌汁 煮魚(赤魚) カリフラワーのサラダ がんもと茄子の煮物	けんちんそば 俵おにぎり 切干大根サラダ チンゲン菜のソテー	御飯 味噌汁 和風ミートローフ からし和え キャベツの中華炒め	枝豆御飯 味噌汁 魚の塩焼(さば) れんこんの炒め煮	御飯 味噌汁 油淋鶏 ごま和え じゃがいものソテー	



護老人保健施設 ひまわり 通所リハビリテーション
 のカロリーは500~600kcal内になっております。
 こ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。