

生活介護支援事業だより

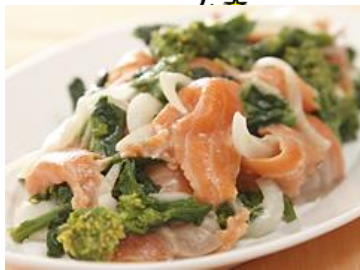
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----------------|------|-------------------------|--|-----|-----|
| 3/27 | 3/28 | 3/29 | 3/30 | 3/31 | 4/1 | 4/2 |
| 休み | 軽作業 | 清掃 | 軽作業 レクリエーション 自由活動 | スポレク (体育館) ウォーキング 1・2・3班 軽作業 | 軽作業 | 休苑日 |
| | 朝礼 レクリエーション | 軽作業 | | | 花見会 | |
| | 自由活動 | 入浴 | | | 軽作業 | |
| 4/3 | 4/4 | 4/5 | 4/6 | 4/7 | 4/8 | 4/9 |
| 休み | 軽作業 | 清掃 | 軽作業 レクリエーション 自由活動 | スポレク (体育館) ウォーキング 1・2・3班 軽作業 | 清掃 | 外食 |
| | 朝礼 レクリエーション | 軽作業 | | | 軽作業 | |
| | 自由活動 | 入浴 | | | 入浴 | |

【利用者朝礼より】毎週月曜日に、朝礼で週間予定の確認等行っております。

- 4/1 お花見会があります、豪華弁当が出ます。
- 4/2 特養で桜祭りに参加します。
- 4/5 防災訓練があります。

どこまで知りたい?!何でもコラ

春のサーモンと菜の花の和サラダ



春らしい色あいのマリネサラダ。隠し味にわさびしょうゆを利かせた和テイストが、全体をキリッと引き締めます。簡単に作れて、華やかな一品。

材料 4人分

- トラウトサーモン(刺身用) 100g
- 菜の花1束 (1束=200g)
- 新たまねぎ1/4コ (1コ=150g)
- Aオリーブ油大さじ3
- 酢大さじ1
- しょうゆ小さじ1/2
- 練りわさび小さじ1/2
- 塩少々

【作り方】

- 菜の花は軸の固い部分を切り落として塩ゆでし、半分の長さ切る。新たまねぎは薄切りにする。サーモンは薄くそぎ切りにする。
- Aを混ぜ合わせ、(1)を和える。10分程置いて味をなじませ、塩で味を調える。

スポレク・ウォーキングに参4/1/1加される方は 飲み物・着替えをお持ちください

献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-----|
| 3/28 | 3/29 | 3/30 | 3/31 | 4/1 | 4/2 |
| 豆腐の挽肉包み揚げ 切干大根煮 きのこサラダ 味噌汁 | 中華丼 青梗菜の和え物 フルーツカクテル缶 中華スープ | 鶏照り焼き 高野豆腐の含め煮 高菜漬 味噌汁 | 白身魚フライ 茄子のカレー炒め 白菜ポン酢和え 清まし汁 | 豪華 花見弁当 | 休苑日 |
| 4/3 | 4/4 | 4/5 | 4/6 | 4/7 | 4/8 |
| 未定 | 未定 | 未定 | 未定 | 未定 | 外食 |