

# 生活介護支援事業だより

日	月	火	水	木	金	土
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
休み	軽作業 朝礼 レクリエーション 自由活動	清掃 軽作業 入浴	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	昭和の日 軽作業又は レクリエーション	休苑日
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
休み	軽作業 朝礼 レクリエーション 自由活動	憲法記念日 軽作業又は レクリエーション	みどりの日 軽作業又は レクリエーション	こどもの日 軽作業又は レクリエーション	清掃 軽作業 入浴	休苑日

【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月より今後のプログラムの関係により、調理はなくなりました。  
祝日のデザート作りは継続します。
- 5/14(土)家族説明会があります。当日はお弁当が出ます。

## どこまで知りたい?!何でもコラム☆



材料: 4人分

かつお(刺身用サク)200g  
 ポイルえび8尾  
 レタス2枚 (1コ=250g)  
 木の芽適量  
 錦糸卵(市販)40g  
 ご飯800g (茶碗1杯=130g)  
 すし酢75cc (4人分のとき大さじ5)

## カツオのちらし寿司

少ない材料でも見栄えよく、サッと並べるだけで簡単に準備できるちらし寿司です。ちょっとしたおもてなしや、家族のお祝い、ごちそうなどにどうぞ。

### 【作り方】

1. かつおは7mm幅に切る。レタスはひと口大にちぎる。ご飯にすし酢をさっくり混ぜて酢飯にする。
2. 器にレタスをしき、酢飯を盛る。錦糸卵を全体に広げ、かつお・えび・木の芽を彩りよく並べる。しょうゆをかけていただく。

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

## 献立表

月	火	水	木	金	土
4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
にゅう麺 いんげん肉巻き フルーツ缶	サバの味噌煮 ぜんまい炒め 白菜の梅和え 清まし汁	鮭の幽庵焼き 茄子炒め 煮豆 清まし汁	ビーフカレー コーンサラダ 福神漬け らっきょう 卵スープ	カレイの山椒焼き 竹の子の土佐煮 白菜梅和え 清まし汁	休み
5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
きつねそば 肉団子の煮物 バナナ	煮込みハンバーグ ポテトサラダ カリフラワーソテー わかめスープ	ホッケの 味噌漬け焼き 五目巾着の煮物 チンゲン菜の土佐酢和え 清まし汁	ムツ照り焼き ほうれん草の 胡麻和え バナナクレープ 清まし汁	豚丼 キャベツの白胡麻 マヨネーズ和え 漬物 味噌汁	休み