

生活介護支援事業だより

日	月	火	水	木	金	土
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
休み	軽作業	清掃	小行事	スポレク	清掃	家族説明会 ★お弁当★
	レクリエーション	軽作業	レクリエーション	(体育館) ウォーキング	軽作業	
	自由活動	入浴	自由活動	1・2・3班 軽作業	入浴	
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
休み	軽作業	清掃	小行事	スポレクメン	清掃	休苑日
	レクリエーション	軽作業	レクリエーション	バーでウォーキ ング	軽作業	
	自由活動	入浴	自由活動	ウォーキング 1・2・3班 軽作業	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。

- 5月14日 家族説明会があります、参加されない方には後日資料を配ります。

どこまで知りたい?!何でもコラム☆



初がつおと春野菜の生姜醤油和え

初がつおと早春の野菜で作る和風の一品。かつおを細かくたたいてから生姜醤油(しょうがじょうゆ)で和えると、かつお独特の匂いが薄らぎ、苦手な方も食べやすくなります。



材料

- かつお 200g
- 菜の花 1/2束 (1束=200g)
- たまねぎ(あれば新玉ねぎ) 1/2コ (1コ=150g)

A おろししょうが

- 小さじ1 (1かけ=10g=大さじ2/3=小さじ2)
- しょうゆ 大さじ2

【作り方】

1. かつおは細かくたたく。菜の花は根元の固い部分を切り落として塩ゆでし、長さを3等分に切る。たまねぎは薄切りにして水にさらす。
2. (1)をAで和え、器に盛る。

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
5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
オムライス 和風サラダ フルーツプリン コンソメスープ	カレイの煮付け アスパラベーコンソテー もやしの辛み醤油和え 味噌汁	酢豚 ひじきの煮物 畑菜のしらす和え 清まし汁	五目にゆう麺 肉入りコロッケ オレンジ	目玉焼きのせカレー 温野菜サラダ 福神漬け・ らっきょう オニオンスープ	★お弁当★
5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
松風焼き 大根の煮物 ほうれん草の おひたし 味噌汁	塩ラーメン 揚げしゅうまい カスタードプリン	グリーンピースご飯 鶏肉と焼き豆腐の煮物 アスパラベーコンソテー 紅白なます 清まし汁	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け・らっ きょう かき卵スープ	カジキの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 さゆつりとわか めとしらすの酢 の物 味噌汁	休苑日