



**令和3年
5月献立予定表**
**デイサービスセンター
こうふく園**

コロナ禍での2回目のイベントに
になりました。こんなに長く続く
難が想像してでしょう。
やっとワクチン接種も始まり
です。引き継ぎ 油断せず
にいい手洗い。消毒。マスク。
を（心掛けましょう）。

皆さんも知っているかな？
算盤なものが役に立つ
これでスッキリ!! お返し
は、ふん



**「じゃがいもの皮」で
浴室の鏡をピカピカに!**

じゃがいもに含まれるサポニンという成分
には、水垢を分解し、汚れを防止する効果が
あります。

Let's Challenge!

- ① 鏡を濡らし、じゃがいもの皮で
汚れた部分を磨く。
- ② 新聞紙や乾いた布で拭き取る。



※材料等の都合により献立内容が変更になる事があります。ご了承下さい。《参考》エネルギー表示は昼食・おやつ合計です（常食）

5/1 (土)	5/3 (月) 憲法記念日	5/4 (火) みどりの日	5/5 (水) こどもの日	5/6 (木)	5/7 (金)
《 ついたち ☆ お赤飯 》 たらの味噌バター焼き 茄子と椎茸の含め煮 白菜とたくあん和え物 果物)白桃缶 味噌汁)玉ねぎ、オクラ おやつ)フルーツあんみつ 521kcal	ごはん 中華風卵焼き ジャーマンポテト 筍のおかか和え 果物)パイナップル 味噌汁)大根、大根葉 おやつ)イチゴスペシャル 581kcal	チキンカレーライス 福神漬け、らっきょう ツナと花野菜のサラダ 苺パバロア わかめと卵のスープ おやつ)コーヒーゼリー 598kcal	★ 端午の節句御膳 ★ 散らし寿司 カレーの香味焼き 野菜つみれと冬瓜の煮物 春菊のお浸し オレンジゼリー すまし汁)豆腐、なめこ おやつ)かしわ餅 577kcal	五目しょうゆラーメン 肉シュウマイ ポテトサラダ 果物)グレープフルーツ おやつ)さつま芋巾着 580kcal	ツナサンドイッチ レーズンロール きのこ入りポークチャップ コンビネーションサラダ マンゴーヨーグルト コーンクリームスープ おやつ)ところてん 603kcal
5/8 (土)	5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)
ごはん ハンバーグ〜きのこトマト じゃが芋のバター炒め ミモザサラダ 果物)マンゴー 平茸のコンソメスープ おやつ)さつま鹿の子 588kcal	ごはん 和風ロールキャベツ 五目ゴーヤチャンプルー 小松菜のお浸し 果物)バナナ 味噌汁)ニラ、人参 おやつ)手作り水ようかん 565kcal	ミートソースパグティ ツナと大根のマヨサラダ 抹茶パバロア 卵ときのこのコンソメスープ おやつ)リングドーナツ 622kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き 蓮根の味噌炒め キュウちゃん漬け 果物)パイナップル 味噌汁)長ねぎ、うずまき麩 おやつ)ミニたい焼き 570kcal	麦ごはん さばの竜田揚げ ぜんまいの田舎風煮 とろろ 果物)オレンジ とろろ昆布汁 おやつ)ヨーグルト蒸しパン 564kcal	鶏肉のキーマカレー 福神漬け、らっきょう ごぼうサラダ ぶどうフルーツ 野菜スープ おやつ)パインゼリー 638kcal
5/15 (土)	5/17 (月)	5/18 (火)	5/19 (水)	5/20 (木)	5/21 (金)
三色丼 切干大根の炒り煮 揚げ茄子のおろし醤油和え 果物)白桃缶 味噌汁)舞茸、車麩 おやつ)みたらし団子 612kcal	鶏南蛮そば ソーセージとパプリカのソテー 手作り卵豆腐きのこあん チョコパバロア おやつ) 煎餅、コアラのマーチ 568kcal	ごはん あじの梅風味焼き 高野豆腐と大根の煮物 ブロッコリーの胡桃和え アロエヨーグルト 味噌汁)花麩、みつば おやつ)葛切り黒糖きなこ 584kcal	シュガーロール 黒糖ロールパン 豚肉のオニオンソテー イタリアンサラダ カスタードプリン あさりのチャウダー おやつ)抹茶ゼリー 635kcal	ひじきご飯 カレーのずんだ焼き 里芋の柚子味噌かけ 春菊のごま和え 果物)マンゴー 味噌汁)小松菜、おつゆ麩 おやつ)ミニクリームパン 620kcal	ごはん あじフライ〜タルタルソース 卵の花炒り 胡麻ドレ野菜サラダ りんごコンポート どさん子汁 おやつ)桃まんじゅう 610kcal
5/22 (土)	5/24 (月)	5/25 (火)	5/26 (水)	5/27 (木)	5/28 (金)
けんちんうどん さつま芋の昆布煮 青菜ともやしの和え物 杏仁フルーツ おやつ)さつま鹿の子 562kcal	ごはん 豚肉のキムチ炒め つみれと冬瓜の煮物 青菜の胡桃和え 果物)白桃缶 味噌汁)かぶ、かぶの葉 おやつ)白玉カルピス 559kcal	こぎつねご飯 焼きさばの南蛮漬け 青梗菜のベーコン炒め 冷奴 果物)バナナ 味噌汁)平茸、あさつき おやつ)ミルク葛餅 592kcal	かに玉甘酢あんかけ 茄子とピーマンの炒め物 野菜のナムル カスタードプリン 味噌汁)豆腐、畑菜 おやつ)手作り水ようかん 554kcal	フレンチトースト 若鶏のマカロニグラタン シーフードサラダ みかんヨーグルト 人参のポタージュスープ おやつ)カフェオレゼリー 622kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ 青梗菜の煮浸し ナポリタンスパゲッティ マスカットゼリー 味噌汁)油揚げ、貝割れ菜 おやつ)パイン蒸しパン 593kcal
5/29 (土)	5/31 (月)	ストレスで自律神経が乱れると免疫力が低下し、感染症や病気のリスクが高まります。 そこで、自律神経を整えるには...			
ごはん 牛肉と春雨の五目炒め おでん風煮物 白菜とW亀の酢味噌和え 果物)みかん&パイン 青菜としめじのスープ おやつ) ぼたぼた焼、ハムロール 626kcal	シーフードカレー 福神漬け、らっきょう 南瓜とチーズのサラダ 抹茶パバロア コーンたまごスープ おやつ)ミニあんぱん 608kcal	① 生活リズムを整えよう! 決まった時間に起床し、朝食 をとろう! 起きた後はカーテン を開け、朝日を 入るように!  ② ストレスを解消させよう! ストレッチやウォーキング など身体を動かすことで 気分転換を図ると 心身がリフレッシュ します!  ③ 良質な睡眠をとろう! 就寝前に目元や首元を 温める、音楽を聴くなど リラックスできる 工夫をしよう! 			

うまくストレスを分散できると
いいですね。大きな声で歌
り、好きなテレビを見る...
ラジオを聴いて大笑いさ