

精華町社会福祉協議会 デイサービス

(通常規模型・予防相当サービス)

令和7年5月号

＜5月の予定・お知らせ＞

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			セレクトレク		
5	6	7	8	9	10
レッドコード		『かのん 華音』 演奏会	カーリング		創作 ゲーム
12	13	14	15	16	17
創作 ゲーム	囲碁 ボール	レッドコード			
19	20	21	22	23	24
セレクトレク			カラオケ		スカット ボール
26	27	28	29	30	31
スカット ボール	カラオケ		創作ゲーム		

＜日々の活動状況＞

『春のお出かけ』
菜の花・桜を見に♪

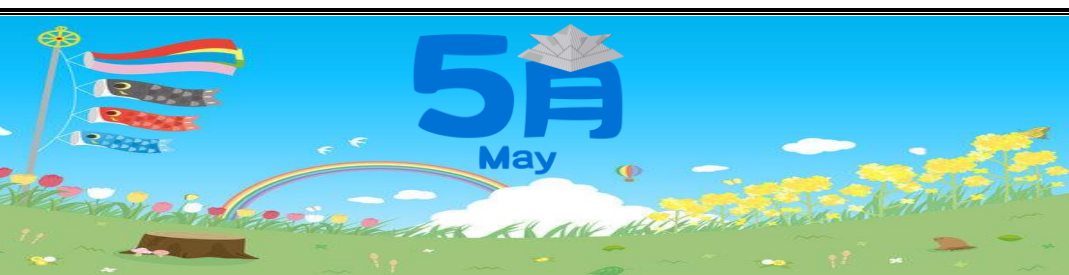


“おやつ”を持って
お花見しながらピクニック♪



＜5月のイベント＞

- ★イベント『レク』…7日(水)演奏会
リコーダーサークル「華音」
- ★イベント『食』…5日(月)こどもの日 特別メニュー
- ★いきいき体操 day…10日(土)・20日(火)

			1(木) 赤飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え 抹茶ババロア みそ汁 		2(金) 親子丼 かに焼売 白菜のかおり和え 	3(土) 御飯 牛とじ煮 卵の花 小松菜の柚子和え 三色ピーマンのマリネ みそ汁 
			1杯分 - 466 kcal 炭水化物 82.1 g タバコ 20.9 g カリウム 582 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.5 g		1杯分 - 509 kcal 炭水化物 82.5 g タバコ 18.9 g カリウム 466 mg 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g	1杯分 - 596 kcal 炭水化物 83.9 g タバコ 19.0 g カリウム 531 mg 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.7 g
4(日)	5(月) 彩りちらし寿司 里芋の田舎煮 いんげんのピーナッツ和え 豆乳デザート みそ汁  	6(火) 御飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 かぶと油揚げの煮物 カレーポテトサラダ みそ汁  	7(水) 御飯 肉団子の甘酢あんかけ 五目炒り玉子 れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁	8(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え 	9(金) 御飯 カラフトマスの南蛮漬け じゃが芋コロッケ 若竹煮 ごぼうとベーコンのソテー みそ汁	10(土) 御飯 ヒレカツ さつまいものレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁
			1杯分 - 502 kcal 炭水化物 98.1 g タバコ 15.8 g カリウム 381 mg 脂質 6.0 g 食塩相当量 5.3 g		1杯分 - 497 kcal 炭水化物 72.1 g タバコ 21.6 g カリウム 639 mg 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	1杯分 - 567 kcal 炭水化物 91.3 g タバコ 15.6 g カリウム 434 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.5 g
			1杯分 - 567 kcal 炭水化物 91.3 g タバコ 15.6 g カリウム 434 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.5 g		1杯分 - 490 kcal 炭水化物 84.6 g タバコ 12.8 g カリウム 559 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	1杯分 - 587 kcal 炭水化物 94.6 g タバコ 23.0 g カリウム 674 mg 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g
11(日)	12(月) 御飯 水餃子鍋 里芋のごま味噌煮 ハムとキャベツのマリネ 	13(火) 御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁	14(水) ビーフカレー ビーンズサラダ 福神漬 フルーツミックス 	15(木) 御飯 サワラの西京焼き さつまいもとレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ みそ汁	16(金) 豚丼 大豆のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 	17(土) 御飯 照焼きハンバーグ 厚揚げの柚子風味 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁
			1杯分 - 472 kcal 炭水化物 83.7 g タバコ 14.6 g カリウム 620 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.8 g		1杯分 - 484 kcal 炭水化物 76.4 g タバコ 22.6 g カリウム 527 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.2 g	1杯分 - 538 kcal 炭水化物 88.7 g タバコ 15.1 g カリウム 436 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g
			1杯分 - 538 kcal 炭水化物 88.7 g タバコ 15.1 g カリウム 436 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g		1杯分 - 491 kcal 炭水化物 86.8 g タバコ 20.1 g カリウム 589 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.4 g	1杯分 - 553 kcal 炭水化物 75.0 g タバコ 20.9 g カリウム 474 mg 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
18(日)	19(月) 中華鶏鶏そぼろ丼 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜のしらす和え 白花豆 みそ汁 	20(火) 御飯 肉じゃが マカロニトマトソテー 小松菜の錦和え キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え みそ汁	21(水) 御飯 照焼き豆腐ハンバーグ ふっくら高野の合せ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 マスカットゼリー みそ汁	22(木) 御飯 イワシ生姜煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁 	23(金) 御飯 鶏肉とれんこんの味噌煮 マカロニソテー 大根の友禅和え みかん缶 みそ汁	24(土) ポークカレー 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ 
			1杯分 - 538 kcal 炭水化物 85.7 g タバコ 22.2 g カリウム 685 mg 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.9 g		1杯分 - 571 kcal 炭水化物 96.5 g タバコ 15.9 g カリウム 516 mg 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.6 g	1杯分 - 469 kcal 炭水化物 81.3 g タバコ 17.5 g カリウム 512 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 3.0 g
			1杯分 - 469 kcal 炭水化物 81.3 g タバコ 17.5 g カリウム 512 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 3.0 g		1杯分 - 496 kcal 炭水化物 84.1 g タバコ 23.5 g カリウム 492 mg 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.7 g	1杯分 - 543 kcal 炭水化物 94.1 g タバコ 18.7 g カリウム 440 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.7 g
25(日)	26(月) 御飯 アカウオの香味ソース 大豆とベーコンのケチャップ炒め れんこんの金平 ほうれん草の白和え みそ汁	27(火) 中華丼 茄子と牛ひき肉のトマト煮 鶏肉と人参のクリーム生姜和え 	28(水) 御飯 黄金ガレイのおろし煮 和風パゲティ 茄子のしぎ焼き ビーンズサラダ みそ汁	29(木) 御飯 豚肉と茄子の甘辛煮 餃子 チンゲン菜の中華煮 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 	30(金) 御飯 サバの味噌煮 キャベツとツナの炒め物 小松菜の柚子和え フルーツミックス みそ汁	31(土) 御飯 グリルチキン カリフラワーのクリーム煮 茄子のお浸し 白菜の生姜和え みそ汁 
			1杯分 - 507 kcal 炭水化物 75.2 g タバコ 24.0 g カリウム 482 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.9 g		1杯分 - 513 kcal 炭水化物 74.5 g タバコ 17.4 g カリウム 508 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	1杯分 - 514 kcal 炭水化物 82.5 g タバコ 24.9 g カリウム 549 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.3 g
			1杯分 - 514 kcal 炭水化物 82.5 g タバコ 24.9 g カリウム 549 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.3 g		1杯分 - 532 kcal 炭水化物 77.0 g タバコ 20.2 g カリウム 548 mg 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g	1杯分 - 524 kcal 炭水化物 74.2 g タバコ 18.6 g カリウム 456 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g
					1杯分 - 491 kcal 炭水化物 70.5 g タバコ 20.4 g カリウム 487 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g	