

令和7年6月

献立表&行事予定表

デイサービスセンター香南パラダイス

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
	ご飯・汁物 肉じゃが ブロッコリーの玉子炒め 胡瓜とワカメの胡麻ドレがけ フルーツ	 御祝赤飯 赤魚の煮付け 里芋と人参の紅白煮 茶碗蒸し フルーツ	桜海老の炊き込みご飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 胡瓜とカニカマの酢の物 フルーツ	ご飯・汁物 麻婆豆腐のチーズかけ ハムともやしのナムル ピーマンと竹輪の照煮 フルーツ	御祝赤飯 鯉の照り焼き 法蓮草の白和え  茶碗蒸し フルーツ	ご飯・汁物 鶏のささ身フライ 法蓮草と人参のなめ茸和え トマトサラダ フルーツ
行事予定		誕生会 		アートクラブ	誕生会 	
8	9	10	11	12	13	14
	ご飯・汁物 カラスカレイのピカタ 切干大根の煮物 オクラのおかか和え フルーツ	ご飯・汁物 鶏のねぎ塩だれ焼き きんぴらごぼう なめ茸のおろし和え フルーツ	ご飯・汁物 白身魚のタルタル焼き 人参サラダ 玉子豆腐 フルーツ	ご飯・汁物 鶏肉のトマト煮 大豆の五目煮 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	ご飯・汁物 八宝菜 シュウマイ トマトのふわ玉子 フルーツ	三色丼 汁物 茄子のおかか煮 春雨サラダ フルーツ
行事予定	音楽クラブ		ネイルクラブ		城・歴史クラブ	
15	16	17	18	19	20	21
	ハヤシライス 小松菜と人参のおひたし 胡瓜とトマトの酢の物 フルーツヨーグルト 香の物	ご飯・汁物 さわらの生姜焼き 小松菜とはんぺんの煮物 大根と人参の甘酢漬け フルーツ	ご飯・汁物 豚肉と厚揚げの甘辛煮 大根とツナのサラダ トマトの胡麻和え フルーツ 	ご飯・汁物 白身魚のフライ スパゲティサラダ 胡瓜とじゃこの酢の物 フルーツ	ご飯・汁物 豚肉と焼き豆腐とネギの味噌煮 法蓮草の胡麻和え ツナサラダ フルーツ	ご飯・汁物 鮭の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ
行事予定		折り紙クラブ	保育園交流 		習字クラブ	ネイルクラブ
22	23	24	25	26	27	28
	ご飯・汁物 ミルフィーユカツ 白菜とはんぺんの煮物 胡瓜のゆかり和え フルーツ	ご飯・汁物 茄子と豚バラのおろし煮 南瓜サラダ トマトの酢の物 フルーツ	ご飯・汁物 赤魚の味噌煮 煮やっこ 法蓮草磯部和え フルーツ	ご飯・汁物 ふんわりカニ玉あんかけ 小松菜と揚げの炒め煮 ポテトサラダ フルーツ	ご飯・汁物 カジキの照り焼き 茄子の生姜煮 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	ご飯・汁物 豚バラのすき焼き風煮 大豆の五目煮 いんげんの胡麻ドレ和え フルーツ
行事予定	カードクラブ		紙芝居		三味線演奏	
29	30	 6月といえば・・・『梅雨』ですね。ジメジメとした季節がやってきます。 気象痛といって、雨の前に頭が痛くなる人も多いようです。そんな時は耳を上、横、下に順番に引っ張り、最後に耳を持ってぐるぐると回すと自律神経が整って、頭痛が軽くなるようです。ぜひお試しください。 水分をしっかり摂る事も忘れないで下さいね。 				
	ご飯・汁物 サバの味噌煮 マカロニサラダ キャベツの塩昆布和え フルーツ					
行事予定						

※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。