

あのくさ このくさ よか草通信 6月号

デイサービスセンター草ヶ江
令和6年6月1日発行

6月の行事

6日(木) } 予防プログラム
14日(金) }
22日(土) }
30日(土) 転倒防止教室

急に暑くなりました。熱中症にならないように、のどの渇きを感じなくても早めに
(こまめに)水分補給をし、お部屋の温度も調整して体調に気を付けてお過ごしください。
デイサービスセンター草ヶ江でもこまめに水分をすすめています!



ホームページでも閲覧できますので是非、ご覧くださいね! ➡



特定医療法人財団 博愛会
デイサービスセンター 草ヶ江

2024年6月

まごころ弁当

						1 (土)
						白身魚フライ しば漬 キャベツのごま酢和え 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し ミックスビーンズ エネルギー 474kcal 塩分 2.2g
2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
お休み	ホイコーロー 梅春雨 切干大根煮 海老の和風玉子とし コーンと玉葱のおかか炒め 濃厚ポテトサラダ	酢豚 大根サラダ(ドレッシング別添え) 大根のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め チンゲン菜のごま和え	八宝菜 ブロッコリーソテー マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エノキ茸の煮浸し	鶏のスパイス炒め ピーマンと竹の子の炒め物 チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 切干大根とひじきの旨煮 白菜の生姜和え	ごぼう入り鶏団子煮 小松菜の柚子和え 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよこし キャベツのゆかり和え	韓国風焼肉炒め オクラと昆布のたくあんちらし 芋餡かけ おでん風煮物 小松菜の胡麻和え ハムとキャベツのマリネ エネルギー 5032kcal 塩分 1.9g
	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 456kcal 塩分 1.2g	エネルギー 5032kcal 塩分 1.9g
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
お休み	白菜と豚肉のうま煮 人参のナムル 小松菜の磯辺和え 系コンと鶏肉の煮物 ズッキーニのみぞれ和え 彩りしんじょう	牛とし煮 カリフラワー甘酢和え 青菜の彩り和え 豆腐しんじょうの炊き合せ 大根のエビあんかけ ビビンバソテー	味噌つくね 大豆のオリーブ炒め ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え じゃが芋のマーボー炒め	鶏の照焼き 蒟蒻と落のきやら煮 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め 五目野菜の甘酢和え さつま芋の甘露煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め 昆布豆 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し チンゲン菜ときこのソテー	牛肉のネギ塩炒め 大根醤油煮 温野菜サラダ 田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え ひじきと大豆の煮物 エネルギー 632kcal 塩分 1.9g
	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 5156kcal 塩分 1.7g	エネルギー 530kcal 塩分 2.2g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 632kcal 塩分 1.9g
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
お休み	和風ハンバーグ 茹でブロッコリー シエルマカロニサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草の磯辺和え ポテトソテー	白身魚(メル)の磯辺焼き 人参レモン煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 フキと油揚げの炒り煮	チキンステーキ(トマトソース) ヤングコーンソテー 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ 小松菜のおかか和え	豚肉と青菜のたまご炒め 小松菜のおひたし ワカメとカニカマの酢の物 マーボー春雨 南瓜サラダ 若竹煮	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 バンバンジーサラダ	ほうれん草オムレツ 白菜の煮浸し ジャーマンポテト がんもの含め煮 ひじき入り白和え りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 488kcal 塩分 1.9g
	エネルギー 542kcal 塩分 2.4g	エネルギー 484kcal 塩分 1.4g	エネルギー 524kcal 塩分 1.3g	エネルギー 502kcal 塩分 2.3g	エネルギー 512kcal 塩分 1.1g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g
23/30 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
	メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 青菜のおろし和え 野菜のバジル炒め きのこきんぴら 切り昆布としめじの煮もの	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) スパゲティサラダ ミニがんも 里芋ときこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ ピースソテー タマゴマカロニサラダ 野菜のごま味噌煮 枝豆のおかか和え ふうふき大根	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】 チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し ごぼうサラダ	牛肉とほうれん草の炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け チンゲン菜のごま和え	アジと野菜の南蛮風 大根の甘酢漬け コーンと玉葱のおかか炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー 519kcal 塩分 1.9g
	エネルギー 489kcal 塩分 2.1g	エネルギー 533kcal 塩分 1.3g	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 528kcal 塩分 2.8g	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g