







・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

日 月 火 水 木 金 土

<p>「桜餅」、関東風と関西風で全く異なることをご存じですか？ 「関東風」の桜餅は、薄く焼いたクレープ状の生地で小豆餡を包んだスタイル。「長命寺」と呼ばれることもあります。 「関西風」桜餅は、道明寺粉で作った皮で小豆餡を包んだスタイル。関東のような二つ折りでなく、おまんじゅう状の丸い形が特徴です。「道明寺餅」もしくは「道明寺」と呼ばれることも。</p>			<p>馴染みのあるのは関西風ですね</p> 				<p>1 親子丼 赤口 みそ汁 切昆布の煮物 漬け物</p>	<p>2 ごはん 先勝 みそ汁 麻婆豆腐 フライドポテト 胡瓜ともやしの中華和え</p>
<p>3 憲法記念日 友引</p> 	<p>4 みどりの日 ごはん 先負 みそ汁 ささみのしそ揚げ 里芋の煮物 なめたけ和え</p>	<p>5 こどもの日 ごはん 仏滅 みそ汁 野菜とお魚のステーキ ほうれん草ごま和え 金時豆</p>	<p>6 振替休日 ごはん 大安 みそ汁 サバの塩焼き ウィンナーチップ炒め 白菜の浅漬け</p>	<p>7 ごはん 赤口 みそ汁 肉豆腐 マカロニサラダ オクラのめんつゆ和え</p>	<p>8 ごはん 先勝 みそ汁 ロールキャベツ 茸のバターソテー 厚焼き玉子</p>	<p>9 ごはん 友引 みそ汁 コロッケ 厚揚げの煮物 小松菜のおひたし</p>		
<p>10 先負</p> 	<p>11 ごはん 仏滅 みそ汁 酢豚 えび茶巾 キャベツサラダ</p>	<p>12 ちらしごはん 大安 にゅうめん ホタテ風味フライ 卵の花</p>	<p>13 ごはん 赤口 みそ汁 カレイの煮つけ ホットドック 五目豆腐</p>	<p>14 ごはん 先勝 みそ汁 シチュー たまごサラダ 胡瓜とかまぼこの和え物</p>	<p>15 ごはん 友引 みそ汁 麻婆茄子 じゃが芋の煮物 白菜の塩昆布和え</p>	<p>16 ごはん 先負 みそ汁 豚の生姜焼き 里いものそぼろ煮 酢の物</p>		
<p>17 仏滅</p> 	<p>18 カレーライス 大安 みそ汁 チキンナゲット もやしとわかめの和え物</p>	<p>19 ごはん 赤口 みそ汁 八宝菜 エビ焼売 サツマイモサラダ</p>	<p>20 そぼろごはん 先勝 みそ汁 メンチカツ ポテトサラダ わかめの中華和え</p>	<p>21 炊き込みごはん 友引 みそ汁 鮭の西京焼き ブロッコリーの和えもの 煮豆</p>	<p>22 ごはん 先負 みそ汁 トマト・ズッキーナ もやしのナムル インゲンの胡麻和え</p>	<p>23 ごはん 仏滅 みそ汁 揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 イカボール</p>		
<p>24 大安</p> 	<p>25 ごはん 赤口 みそ汁 野菜炒め たまご巾着 ほうれん草バター</p>	<p>26 ごはん 先勝 みそ汁 エビフライ 大根と麩の煮物 青菜のおひたし</p>	<p>27 ハヤシライス 友引 みそ汁 鶏のから揚げ ツナサラダ</p>	<p>28 ごはん 先負 みそ汁 白身フライ かぶのそぼろ煮 炒りたまご</p>	<p>29 ごはん 仏滅 みそ汁 白菜のコンソメ煮 大根と人参のきんぴら 黒豆</p>	<p>30 ごはん 大安 みそ汁 サンマの塩焼き オクラのおひたし ミートボール</p>		

日々の健康を維持するために (参照 : 厚生労働省ホームページ)
運動しよう・・・「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。
 また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。
食生活・口腔ケアをしっかりと・・・低栄養を予防し、免疫力を低下させない為に、しっかり栄養を摂る事やお口の健康を保つ事が大切です。
人との交流を・・・孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。