

2025年



みどり通信

デイサービスセンター みどり
でんわ：0282-29-1801

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	お玉ルー	ちんちんゲーム	ゴルフ	カッフル積み	音楽レク	タオルでポン
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
休み	魚釣り	UFO ストラックアウト	敬老会	サッカー	もぐらたたき	ボーリング
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
休み	音楽レク	ペタンク	荷物運びルー	明日天気になあれ	キックパッカー	ボランティア 梵天ゆず太郎 <small>カレンダー</small>
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
休み	ちんちんゲーム <small>カレンダー</small>	おやつレク おはぎ	一網打尽	創作レク	ペーパー芯タワー	サッカー
28日	29日	30日	<p>一押しイベント</p> <h2>敬老会・梵天ゆず太郎</h2>			
休み	ペタンク	カラオケ大会				



理容サービス
9/8・22(月)

敬老会・梵天ゆず太郎

2025年

献立

《月の行事食》

敬老の日お祝い御膳

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
お休み	三色丼 えびかつフライ ブロッコリーのツナサラダ お好み焼き	さわらのねぎ味噌焼き きのこの中華風マリネ 大豆と昆布の煮物 みかん豆乳寒天	チキンカツ 和風マカロニサラダ おくらのごまおかか和え 梅ゼリー	キーマカレー 豆腐サラダ ヨーグルト お団子	たらの味噌マヨ焼き ビーフン炒め じゃがいものコンソメ煮 あずき蒸しパン	さばの味噌煮 青菜のきのこ和え みょうがの胡麻酢和え 梅おにぎり
7日	8日	9日	10日(敬老会)	11日	12日	13日
お休み	肉団子の甘酢あんかけ キャベツとツナのサラダ ブロッコリーの塩麴和え あずきプリン	鶏肉の唐揚げ ビーフン炒め もずく酢 塩ようかん	お赤飯・赤魚の塩麴焼き 野菜サラダ たまご豆腐・果物 紅白まんじゅう	鮭の味噌照り焼き 青菜のきのこ和え もやしときゅうりのナムル のり塩ポテト・ブルーン	豚肉ときのこのボン酢炒め 高野豆腐の煮物 里芋の味噌和え 杏仁豆腐	鶏肉のトマトソースかけ 五目豆煮 切干大根のナムル ぶどうゼリー
14日	15日(敬老の日)	16日	17日	18日	19日	20日
お休み	お赤飯・てんぷら 高野豆腐の煮物 サラダ・果物 大福	魚のきのこあんかけ マカロニサラダ ひじきの煮物 フレンチトースト	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト カステラ	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 煮豆 梨・せんべい	さわらの西京焼き かぼちゃサラダ 炒り豆腐 みたらし団子	モロフライ 大豆とひき肉のケチャップ煮 青菜の胡麻和え ブルーベリーヨーグルトケーキ
21日	22日	23日(秋分の日)	24日	25日	26日	27日
お休み	豚肉の野菜炒め 大根とツナのサラダ さといものあんかけ 白桃りんごゼリー	わかめご飯・鯖の照り焼き きんぴらごぼう かぼちゃの煮物 おやつレク(おはぎ)	鮭のピカタ 春雨とひき肉の炒め物 切干大根煮 梨・せんべい	鯖竜田のおろしあんかけ ごぼうサラダ ブロッコリーの中華和え 野菜ジュースゼリー	肉うどん 車麩の煮物 冷ややっこ 茶まんじゅう	麻婆豆腐 春雨サラダ にら玉 いもち
28日	29日	30日				
お休み	鮭のチャンチャン焼き 豆腐のきのこあんかけ 青菜のおかか和え ジャムパン	豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め えのきとわかめの胡麻和え ツナ昆布おにぎり				

元気印！！栃木で一番元気な栄養「いそ」の **ひとりごと**

食物繊維は植物性食品に含まれます。
 水に溶けにくい不溶性食物繊維は水分を吸収し、便の容積を増やすので、大腸を刺激し排便がスムーズになります。
 水溶性食物繊維は、緑を柔らかくし排便がスムーズになります。
 芋類・海藻類・豆類・野菜類・きのこ類を摂り、身体の調子を整えましょう。



※献立は変更になる場合があります。

※デイサービスみどりでは体調やご希望にそった食事を提供させて頂いております。どの様な事でも遠慮なくお伝え下さい。
 【献立表の記載について】 昼食はおかずのみの記載となっております。おかずの他にご飯、汁が付きます。乳飲料類は入浴後の提供となります。