

日	月	火	水	木	金	土
<b>理容サービス</b> 10/6・20(月)			1日 りんご狩り	2日 おやつレク スイートポテト	3日 笑って まきまき	4日 詰め放題
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
休み	ペタンク	キックパッカー	音楽レク	ゴルフ	足輪ルー	ボランティア 二胡
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
休み	輪投げ	運動会	折り紙 ボランティア (創作レク)	魚釣り	UFO ストラック アウト	一網打尽
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休み	ゴールを 決めろ カレンダー	タオルでポン	大バーゲン	お玉ルー	園芸	園芸
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
休み	カラオケ大会	金魚すくい	荷物運び	音楽レク	明日天気になあれ	

一押しイベント

## 運動会・園芸

2025年

献立

《月の行事食》

月見うどん・栗ご飯

日	月	火	水	木	金	土
			1日 豚肉と厚揚げの炒め物 青菜のきのこ和え ひじき煮 みかんゼリー	2日 鶏肉のトマトソースかけ 大根とツナのサラダ キャベツのしらす和え スイートポテト(おやつレク)	3日 白身魚のチリソース 豆腐のたまごあんかけ ブロッコリーの中華和え 梨・せんべい	4日 月見うどん はんぺんフライ 浅漬け 梅おにぎり
5日	6日(十五夜)	7日	8日	9日	10日	11日
お休み	栗ご飯・けんちん汁 さわらの照り焼き 豆腐のきのこあんかけ・かぼちゃ煮 お月見団子	ポークケチャップ ひじき入りごぼうサラダ もやしのナムル 芋もち	鯖の味噌煮 ひき肉と豆腐のニラ炒め ブロッコリーとツナのサラダ ふかし芋	肉じゃが 切干大根とツナのサラダ 青菜のおかか和え 柿・せんべい	大豆入りキーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト あずき蒸しパン	鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ 大豆と昆布の煮物 芋ようかん
12日	13日(スポーツの日)	14日	15日	16日	17日	18日
お休み	白身魚のねぎマヨ焼き 五目豆煮 里芋の味噌和え 梨・せんべい	鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのかにあんかけ 炒り豆腐 ココア蒸しパン	鶏肉の唐揚げ きのこのおろし和え 青菜の胡麻和え かぼちゃまんじゅう	おろしハンバーグ 高野豆腐とひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え ピーチゼリー	鯖の塩焼き さつま芋の豆サラダ 切干大根煮 バナナパウンドケーキ	ホキの甘酢あんかけ じゃがいものクリーム煮 キャベツの胡麻和え ピザトースト
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
お休み	親子煮 ビーフン炒め 煮豆 水ようかん	麻婆豆腐 大根サラダ 里芋のそぼろあんかけ どら焼き	モロフライ くるま麩の煮物 さつま芋の甘煮 ココア豆乳プリン	魚のきのこあんかけ ごぼうサラダ 青菜の磯和え のり塩ポテト・プルーン	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 切干大根のナムル 柿・せんべい	カレーライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 野菜ジュースゼリー
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
お休み	鯖のスタミナ焼き 和風マカロニサラダ えのきとわかめの胡麻和え 茶まんじゅう	さわらのねぎ味噌焼き 卵の花の炒り煮 かんぴょうの胡麻酢和え ジャムパン	豚肉ときのこのポン酢炒め ポテトサラダ ふるふき大根 きなこプリン	かぼちゃの豆乳グラタン キャベツとツナのサラダ じゃがいものコンソメ煮 白玉ぜんざい	鯖のクリームソース 大豆とひき肉のケチャップ煮 野菜の塩麴漬け かぼちゃプリン	

**元気印！！栃木で一番元気な栄養「いそ」のひとりごと**

心臓機能が優れていると、全身に酸素を効率よく運ぶことができ、疲れにくく長時間の運動が可能です。さらに免疫機能が高まり病気になりにくくなるほか、認知症予防にも効果があると報告されています。新機能維持・向上させるにウォーキングやラジオ体操・自転車こぎなどの有酸素運動を行うことが効果的。週3～5日・1回30分程度が推奨されます。また食事ではタンパク質(魚・大豆類)カルシウム(乳製品・小魚)カリウム(野菜・果物)からとるのが良いとされています。

※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。どのよう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。