

**熱中症に注意**



- ①暑さを避ける
  - ・室温は28℃以下に調節
  - ・外出時は日傘か帽子を
- ②1時間に1回は水を飲む

2024年  
**5月**



小松原園デイサービス  
**654-8348**

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯、味噌汁 鮭のバター醤油焼き 付) マッシュ南瓜 白菜の煮浸し メロン	2  ボラハーモニカ えびピラフ、コンソメスープ 鶏肉のバジル焼き 付) スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご)	3  菖蒲湯 ご飯、お吸い物 白身魚の味噌漬け焼き 付) いんげん 切干大根の煮物 二色和え	4  菖蒲湯 ご飯、味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き 付) アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃)
6 ご飯、中華スープ ブルコギ チンゲン菜のナムル オレンジ	7  ボラ尺八 ご飯、味噌汁 銀だらの照り焼き 付) ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	8  鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 キウイ	9 ご飯、味噌汁 赤魚の生姜煮 付) いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃)	10 二色丼、味噌汁 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え	11  肉の日 ご飯、味噌汁 鶏肉の唐揚げ 付) スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご)
13  消防訓練  体重計測 五目チャーハン、中華スープ 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ	14  体重計測 ご飯、味噌汁 フライ二種盛り 付) キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ バナナ	15  体重計測 ご飯、お吸い物 さわらの西京焼き 付) ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(パイナップル)	16  ボラ民謡  体重計測 にゅうめん 天ぷら二種盛り 付) オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	17  ボラハーモニカ  体重計測 豆ご飯、お吸い物 赤魚の野菜あんかけ 付) 切干大根の煮物 オレンジ	18  体重計測 ご飯、コーンポタージュ ハンバーグ 付) グリル野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ キウイ
20 外出	21 外出	22 外出	23 外出	24 外出	25 外出
ご飯、味噌汁 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 桜だいこん	ご飯、味噌汁 マトウダイのバター醤油焼き 付) ピーマン金平 菜の花の錦糸和え オレンジ	ご飯、味噌汁 鶏肉のタルタルソース焼き 付) いんげん ほうれん草と桜エビの和え物 パイナップル	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯、お吸い物 さわらの金山寺味噌焼き 付) 青菜 卵豆腐のあんかけ オレンジ	ご飯、お吸い物 さばの煮付け 付) オクラ・花人参 あざりと菜の花の酢みそ マンゴー
27  ボラ尺八 ご飯、味噌汁 しいらの和風ムニエル 付) ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃)	28  ホタテのピラフ コンソメスープ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー)	29  ボラ絵手紙 ご飯、味噌汁 黄金かれいのおろし煮 付) ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し	30 ご飯、お吸い物 チキンカツ 付) キャベツ・トマト 冬瓜のくず煮 ゼリー	31  肉の日 ご飯、味噌汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ キウイ	