


# 4月の献立表

(平成31年)

月	火	水	木	金	土
1 カレーライス サラダ 果物 スープ	2 豚と玉ねぎのおとし焼 かぶの煮物 菜の花のお浸し	3 魚のパセリパン粉焼 筍の煮物 白和え	4 魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 サツマイモサラダ	5 鶏のネギ塩焼き 青梗菜の中華炒め おろし和え	6 魚の味噌マヨ焼き キャベツの塩炒め 胡麻和え
8 魚の塩麹焼き 野菜炒め ポテトサラダ	9 鶏の柚こしょう焼き ふきの煮物 ナムル	10 チャーハン 煮物 果物 スープ	11 豚とゴボウの甘辛焼 茄子の煮びたし いんげんのあえ物	12 魚のムニエル 里芋の煮物 おかか和え	13 鶏のガーリック焼き 筍の土佐煮 中華サラダ
15 蒸し鶏の香味たれ 厚揚げの煮物 和え物	16 魚の南蛮漬け マーボ茄子 マカロニサラダ	17 鶏の豆板醤焼き ツナじゃが煮 磯辺和え	18 玉ねぎのかき揚げ カブの煮物 コールスローサラダ	19 豚とニンニクの芽炒 がんもの煮物 白和え	20 魚かす漬け焼き ビーフン炒め 茄子の生姜和え
22 豚と茄子の味噌炒め 海老と豆腐の炒め 水菜のお浸し	23 魚のニラたれ焼き ひじきの煮物 キャベツサラダ	24 豚のチャプチェ風 小松菜の煮びたし ツナサラダ	25 鶏のケチャップソテー キノコの炒め煮 和え物	26 煮魚 揚げだし豆腐 かぼちゃのサラダ	27 三色そばろ丼 お浸し ゼリー お吸い物
29 魚の西京焼き 春雨の炒め物 梅肉和え	30 焼きそば サラダ 果物 スープ				

# 平成31年4月 中央デイサービスセンター レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 スリッパ飛ばし	3	4 	5 ひまわりの会 (歌)	6 スリッパ飛ばし
7	8 花見	9 ひまわりの会 (歌)	10 	11	12 花見	13 
15	15 	16	17 雑学クイズ	18 	19	20 
22	22 「斎藤しのぶと歌の会」	23 後日決定	24 後日決定	25 後日決定	26 後日決定	27 後日決定
29	30 カラオケ					

# デイサービス通信



中央デイサービスセンター 4月号

H. 31年 4月1日発行

「春待ちコンサート」  
タカノ&ミユキ様



ひな祭り献立



利用者さん100歳のお祝い



看護師より♡

～4月の予定について～

桜の季節が近づいて来ました♪

今年もお花見イベントを予定しています☆

お楽しみに♪(^o^)



＜ 関節リウマチ薬で治療 ＞

- ◎ 早期発見のためのチェックリスト
- ① 朝の起床後、関節と周辺のこわばりが1時間以上つづく
- ② 手指の第2関節、第3関節が1つ以上腫れている
- ③ 腫れた箇所が軟らかく全体が膨らんでいる
- ④ 全身で3か所以上の関節が腫れている
- ⑤ 左右同じ関節が同時に腫れる

