

7月の献立表

(令和元年)

月	火	水	木	金	土
1 魚の西京焼き 中華炒め お浸し	2 魚の照り焼き 冬瓜の煮物 ワカメサラダ	3 豚のマスタード焼 冷やし鉢 かぼちゃサラダ	4 カレーライス サラダ・果物 スープ	5 かき揚げ蕎麦 がんもの煮物 おにぎり	6 冷やし中華 煮びたし おにぎり
8 蒸し鶏のネギたれ ひじきの煮物 とろろ和え	9 ぶっかけ蕎麦 蒸し茄子のお浸し おにぎり	10 魚の塩麹焼き 野菜炒め 卵豆腐	11 豚のニラ炒め 焼きナス和え物 胡麻和え	12 煮魚 海老の炒め物 おかか和え	13 デイサービス お休み
15 魚の生姜照り焼き なすの味噌炒め 卵豆腐	16 鶏のカレー焼き 豆腐の塩炒め なめたけ和え	17 おろし蕎麦 厚焼き玉子 おにぎり	18 魚の塩焼き 絹さやの卵とじ 豆腐サラダ	19 豚のエリンギ炒め 竹輪の煮物 お浸し	20 鮭の味噌焼き チンジャオロース ポテトサラダ
22 豚のゴマ焼き いんげんの煮物 春雨サラダ	23 魚のかばやき 厚揚げの味噌炒め オクラ和え	24 鶏のしそ風味焼き ニラ卵とじ ピーナツ和え	25 サラダうどん 煮物 おにぎり	26 魚のムニエル カブの煮物 マカロニサラダ	27 豚ゴボウの甘辛焼 春雨炒め 酢の物
29 山菜蕎麦 切干大根の煮物 おにぎり	30 豚のキムチ 小松菜の炒め物 胡麻和え	31 魚のバジル焼き ビーフン炒め お浸し			



令和1年7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  「頭と手を使ってみましょう」	2	3	4 	5 ひまわりの会 (歌)	6 「頭と手を使ってみましょう」
7	8 ハエ叩きゲーム	9 ひまわりの会 (歌)	10 	11 ハエ叩きゲーム	12 	13 デイ休み
14	15 俳句・川柳 クイズ	16 「斎藤しのぶと歌の 会」	17 視覚支援学校 交流会	18 福島保育所 交流会	19 俳句・川柳クイズ	20 
21	22 紙相撲	23 	24 福島マンドリン アンサンブル	25 	26 紙相撲	27 
28	29 	30 カラオケ	31 			

デイサービス通信



神保さんのハーモニカ演奏会 開催

令和元年6月27日（木）



中央デイサービスセンター 7月号

令和元年 7月1日発行



<園芸倶楽部>



皆さん心待ちにしていました。
素敵な音色に酔いしれました。
神保さんは 毎年横浜から
演奏をしに 来てくださいます。



園芸倶楽部の収穫は、どう？

トマト・なす・きゅうりは
今年も立派に育ちました。
収穫した野菜で、調理してもらいました。



看護師より

これからの暑い時季に気をつけたいのが「**熱中症**」です。
熱中症になると **大量の発汗、頭痛、めまい、吐き気**と
いった症状が出てきます。細めな水分補給や部屋の気温・
湿度を下げて過ごし夏を元気に乗り切りましょう。



今日の
メニューは、
酢の物です

