

みずほだより 7月号



芍薬風呂



バラ風呂

■リラックス効果、血行促進効果、美肌効果もある芍薬の花を湯船に浮かべ入浴を楽しみました。

芍薬風呂・バラ風呂



■小坂町の明治百年通りにアカシアの花を見に行ってきた。赤紫やピンク、黄色のアカシアの美しさに感動されておりました。

アカシアドライブ



芍薬の花束、素敵ね～！

■最近では住宅地に熊が出没しております。危険ですので、朝は家の中でお待ちください。

■お休みした際は、別の曜日に振り替えることもできますので、お気軽にご相談ください。

お知らせ



ミズの卵とじと秋田フキの肉詰め♪



アカシアの天ぷら



■フキや筍、ミズの皮むきをして頂き、調理しました。煮つけや炊き込みご飯、ミズの卵とじ。どれも美味しく出来ました。アカシアの天ぷらは初めて食べた♪と喜ばれました。

山の幸クッキング

7月の空き状況

◎…充分余裕あり / ○…余裕あり / △…若干空きあり / ×…要相談

月	火	水	木	金	土	日
○	○	◎	◎	○	◎	お休み

ご利用日の追加や変更等のお問い合わせは、下記または担当のケアマネージャー様までお願い致します。

昼食献立表

7/1～7/31

★…行事食です。

(日曜日は定休日です。また、メニューが変更になることもございます。)

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)★	5日(土)
	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 トマトとらっきょうの 酢和え しめじと花麩の 味噌汁	ご飯 赤魚のみぞれ煮 南瓜茶巾の 生姜あんかけ いんげんの胡麻和え 大根菜と油揚げの 味噌汁	ご飯 黒むつの煮付け いんげん浸し 里芋のそぼろ煮 もずく酢 レモン みょうがと たまご麩の味噌汁	ご飯 星形ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草の 磯香和え ワカメスープ 七タゼリー	ご飯 鶏の香草焼き 白菜と干しえびの 塩炒め 豆腐となめこの 味噌汁 すいか
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
冷風そうめん 根菜つくね 杏仁豆腐	ご飯 さばの味噌煮 大根おろし 冬瓜のそぼろ煮 胡瓜と菊の酢の物 大根菜と油揚げの 味噌汁	ご飯 やみつき鶏 さつまいもの オレンジ煮 チンゲン菜のナムル さやえんどうと 卵の味噌汁	ご飯 豚バラと大根の煮物 春雨の酢の物 みかん入り オクラのおかか和え ねぎと岩のりの 味噌汁	ご飯 揚げ赤魚のみぞれ煮 白和え 白玉麩とせりの 味噌汁 バナナ	ご飯 さばの照り焼き 大根おろし 小松菜のガーリック炒め 胡瓜の梅わさし和え 大根菜とふのりの 味噌汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ご飯 魚のチーズガーリック焼き ブロッコリーのお浸し ナポリタン ワカメスープ キウイ	冷やし中華 コロッケ フルーツ ヨーグルト	ご飯 チンジャオロウスウ さつまいもサラダ えのきと油揚げの 味噌汁 オレンジ	お休み	ご飯 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ きのこのボン酢和え ワカメスープ	うなぎまぶし丼 三角いなりと 野菜の煮物 寄せ豆腐と生姜の すまし汁 すいか
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ご飯 鶏もものから揚げ ひじきのサラダ 花麩と三つ葉の すまし汁 オレンジ	ご飯 鮭のガーリック 味噌焼き ブロッコリーのお浸し 南瓜茶巾の 生姜あんかけ キャベツの甘酢漬け 里芋とネギの 味噌汁	ご飯 アスパラの 豚肉照り焼き マカロニサラダ 春菊となめたけ にらと油揚げの 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き インゲン浸し 揚げ茄子の ごまびたし 春雨サラダ 豚汁	ご飯 やみつき鶏 豚肉と春雨の 中華風炒め トマトとらっきょうの 酢和え なすと葱の味噌汁	ご飯 ボークチャップ ブロッコリーの 蟹風味あんかけ もやしの コンソメスープ バナナ
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
たぬきそば 白和え とけないアイス	ご飯 松風焼き 三色豆のワカサガ ワカメスープ オレンジ	ご飯 鶏のみそ焼き さつまいもの葛煮 トマトとらっきょうの 酢和え 豆腐と葱の味噌汁	ご飯 さわらの照り焼き 大根おろし がんもどき煮 えのきのすまし汁 メロン		