



2018年6月 湧和通信



発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣
 2018年6月1日

6月通所介護 月間予定表

《 湧和通信 6月号 》

月	火	水	木	金	土
				1 習字（伊東） 朗読（湯田）午前	2 踊り（かすみ草）
4 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	5 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 習字（阿部）	6 花遊び	7 絵手紙（浅野）	8 水彩画（大西） 習字（高澤）	9 お話の会 （みみずくも）
11 紙工作（静枝） クラリネット （ロングストーンズ）	12 習字（阿部） 折り紙（茅根） 髪カット（岡本）	13 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	14 習字（藤） ギター（中里）	15 音楽クラブ（大木） 朗読（湯田）午前 習字（高澤）	16 ハーモニカ（大西） 習字（神林） 誕生会
18 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 髪カット	19 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	20 歌の広場 （リフレッシュクラブ）	21 絵手紙（浅野） 誕生会	22 習字（高澤） 水彩画（大西）	23 大正琴（宮崎）
25 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	26 習字（阿部）	27 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	28 習字（藤）	29 習字（高澤）	30 大正琴（かわせみ）

朝と昼の寒暖の差が激しい毎日、皆さん体調には充分注意してお過ごし下さい。
 さて、皆さんご覧頂きましたでしょうか？湧和の畑を。
 5月になり、ジャガイモの葉っぱが伸び伸びと育ってきました。
 ご存じでしたか？ その葉にはテントウ虫が一杯ついています。
 近くに寄ってよく見ないと分かりませんが、テントウ虫には益虫と害虫がいます。よい虫はナナホシテントウ（七星）、その名の通り背中に七つの星が見えます。一方、害虫にはニジュウヤボシ（28星）これもその名の通り背中に28個の小さな星が見えます。
 湧和通信6月号をお届けします。



ニジュウヤボシ（28星）



ナナホシ（7星）

2018年6月

6月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。
ご了承ください！ TEL 729-0422

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1	新しょうがご飯 かじきのみぞれ煮 ポテトサラダ 胡瓜と若布の酢の物 味噌汁 フルーツ(バナナ) 514kcal 3.3g	2	赤飯 天ぷら・煮物 小松菜の辛し和え ブルーン煮・味噌汁 フルーツ(メロン) 614kcal 2.9g
4	ハンバーグ ツナサラダ 薩摩芋のレーズン煮 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 542kcal 2.4g	5	鮭のコーン マヨネーズ焼き 煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 苺ヨーグルト 566kcal 3.1g	6	ひれかつ 煮物 さつまいもの甘煮 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 546kcal 2.2g	7	鰯のムニエル 南瓜サラダ キャベツ浅漬け かきたま汁 オレンジヨーグルト 495kcal 2.3g	8	蒸し鶏胡麻味噌がけ 大根の蟹あんあけ ほうれん草の 海苔和え おすまし フルーツ(メロン) 501kcal 2.8g	9	新しょうがご飯 鯖の塩焼き 煮物 おくらの和え物 味噌汁 フルーツ(バナナ) 514kcal 2.9g
11	鱈の南蛮漬け じゃが芋の金平 ブロッコリーの おかか和え おすまし フルーツ(メロン) 474kcal 2.5g	12	新しょうがご飯 豚しゃぶ・なす田楽 つる紫の なめたけ和え おすまし コーヒーゼリー 521kcal 2.2g	13	鯖の味噌煮 煮物 隠元の生姜和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 540kcal 3.2g	14	新しょうがご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ 煮豆(大正) きのこ汁 フルーツ(パイナップル) 532kcal 2.9g	15	黒むつの照り焼き 揚げだし豆腐 胡瓜と竹輪の マヨネーズ和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 566kcal 2.4g	16	肉団子 切干し大根サラダ ごぼうの金平 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 563kcal 2.7g
18	チキンカレー グリーンサラダ コンソメスープ バナナヨーグルト 572kcal 3.1g	19	鱈フライ 五色金平 胡瓜としらすの酢の物 味噌汁 フルーツ(メロン) 464kcal 2.6g	20	焼売 大根と胡瓜の ごま酢和え なめ茸豆腐 中華スープ ヤクルト 513kcal 2.0g	21	鯖の香味漬け焼き 高野豆腐の射込み ブロッコリーの 黒ごまかけ 味噌汁 フルーツ(メロン) 532kcal 3.4g	22	ロールパン デミグラスシチュー コールスローサラダ フルーツ(パイナップル) 506kcal 2.2g	23	鯖の照り焼き 麻婆茄子 たたき胡瓜 にらたま汁 フルーツ(キウイ) 507kcal 3.1g
25	新しょうがご飯 ホッケの塩焼き 煮物 隠元のピーナツ和え 味噌汁 ヤクルト 460kcal 3.6g	26	鶏肉のピカタ ジャーマンポテト キャベツミニサラダ スープ フルーツ(パイナップル) 589kcal 2.4g	27	新しょうがご飯 かき揚げ 根菜炒り煮 つる紫の和え物 味噌汁 フルーツ(メロン) 540kcal 3.0g	28	(郷土料理) 八幡巻き(京都) 人参しりしり(沖縄) すいとん(町田風) フルーツ(オレンジ) 579kcal 2.3g	29	赤魚の煮付け マカロニサラダ ブロッコリーの卵マヨ 味噌汁 フルーツ(バナナ) 575kcal 2.9g	30	松風焼き 五目豆 トマトサラダ 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 542kcal 2.8g