

# 2020年4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  
 2020年4月1日

	月	火	水	木	金	土
午前			1 カラオケ	2 カラオケ	3 カラオケ	4 カラオケ
午後			花遊び 誕生会	絵手紙 誕生会	習字 外出 誕生会	OYGバンド 誕生会
午前	6 紙工作（静枝） カラオケ	7 カラオケ	8 カラオケ	9 カラオケ	10 カラオケ	11 カラオケ
午後	音楽療法（小金沢）	習字（阿部） 誕生会	オカリナ （里音・リオン） 習字 誕生会	習字（藤） 音楽（村山） 誕生会	習字（高澤）	外出
午前	13 紙工作（静枝） カラオケ	14 折り紙（茅野） カラオケ	15 カラオケ	16 カラオケ	17 カラオケ	18 カラオケ
午後	外出 誕生会	習字（阿部） 音楽（菊池） 誕生会		絵手紙	習字（高澤） 誕生会	
午前	20 紙工作（静枝） カラオケ	21 カラオケ	22 カラオケ	23 カラオケ	24 カラオケ	25 カラオケ
午後	音楽療法（小金沢）	習字（阿部）	大正琴（鈴木）	習字（藤） 音楽（村山）	習字（高澤）	大正琴（宮崎）
午前	27 紙工作（静枝） カラオケ	28 カラオケ	29 カラオケ	30 カラオケ		
午後	音楽療法（小金沢） 誕生会	習字（阿部） 音楽（菊池）	外出			

※外出（機能訓練）に関しては、少人数で実施しておりますので、順次お声掛けさせていただきます。天候・体調により中止となる事もあります。ご了承ください。  
 ※コロナ対策として、活動の変更がございますので、ご了承ください。

2020年4月

4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	炊き込みご飯 鮭の西京漬け焼き じゃがいもの そぼろあんかけ たたき胡瓜 おすまし・パイ 513kcal塩3.1g	2	ピーマンの肉詰め 南瓜サラダ 隠元のわさび和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 546kcal塩2.5g	3	赤飯 天ぷら 煮物・茶碗蒸し ほうれん草のお浸し フルーツ(パイ) 632kcal塩2.7g	4	豚肉の生姜焼き 切干し大根煮 法連草としらすの 和え物 味噌汁 苺ヨーグルト 584kcal塩2.7g
6	酢鶏 大根と厚揚げ麻婆風 ザーサイ奴 中華スープ フルーツ(オレンジ) 521kcal塩2.9g	7	白身魚のピカタ ビーフンサラダ 煮豆(大正金時) きのこ汁 フルーツ(バナナ) 484kcal塩2.4g	8	豆ご飯 ささみフライ 炒り煮 なめ苺おろし 味噌汁 ヤクルト 528kcal塩2.6g	9	むつの照り焼き 煮物 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 バナナヨーグルト 507kcal塩2.8g	10	キャベツと挽肉の 重ね蒸し 薩摩揚げおろし ボン酢風味 人参サラダ・味噌汁 フルーツ(オレンジ) 513kcal塩3.1g	11	白身魚の葱ソース 煮物 フキの炒め煮 おすまし フルーツ(バナナ) 533kcal塩3.0g
13	赤魚の煮付け 根菜の炒り煮 薩摩芋のレーズン煮 味噌汁 ヤクルト 491kcal塩2.8g	14	ハンバーグ 五色なます 南瓜の甘煮 かきたま汁 フルーツ(オレンジ) 570kcal塩2.7g	15	かじきの味噌マヨ焼き 和風ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 541kcal塩3.0g	16	ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ(オレンジ) 552kcal塩3.3g	17	鱈フライ 煮物 隠元の山葵和え 味噌汁 桃ヨーグルト 549kcal塩3.5g	18	親子煮 ツナポテト かき菜の和え物 味噌汁 コーヒーゼリー 578kcal塩2.9g
20	鶏の塩焼き 五色金平 ブロッコリーの 卵マヨがけ 中華スープ フルーツ(バナナ) 519kcal塩2.4g	21	筍ご飯 ホッケの塩焼き 煮物 胡瓜とわかめ酢の物 味噌汁 フルーツ(パイ) 463kcal塩4.2g	22	豚肉のスタミナ焼き 切干し大根サラダ 隠元の ピーナッツ和え 味噌汁 オレンジヨーグルト 552kcal塩2.6g	23	白身魚の甘露煮 筍の煮物 なめ苺豆腐 おすまし フルーツ(パイ) 542kcal塩2.8g	24	チキンチーズ焼き がんもとぜんまい煮物 キャベツの浅漬け 味噌汁 フルーツ(バナナ) 584kcal塩3.7g	25	春のフキ寿司 鮭の照り焼き 大根とイカの煮物 おすまし フルーツ(オレンジ) 500kcal塩3.4g
27	鯖の塩焼き 煮物 ほうれん草おかか和え 味噌汁 苺ヨーグルト 563kcal塩3.4g	28	春巻き 豆腐サラダ かき菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 491kcal塩2.9g	29	むつの煮付け マカロニの苺炒め キャベツの浅漬け おすまし フルーツ(バナナ) 491kcal塩2.9g	30	鶏肉の柚子胡椒焼き 筍の土佐煮 ブロッコリーの 黒ごまがけ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 553kcal塩2.4g				