


週間プログラム						
	月	火	水	木	金	土
午前	散歩	散歩	散歩	散歩(第1・2)	散歩	
	ホール体操	ホール体操	ホール体操・ウエルネス体操	ヨガ(第3・4・5)	ホール体操・ウエルネス体操	
	ピアノ・リラクゼーション		ピアノ	木工(隔週) リラクゼーション	図書プログラム	
午後	ヨガ(第1・2)	音楽鑑賞	男性わいわい・女性ゆっくり(交互)	創作活動	書道	
	音楽鑑賞 創作活動	地域生活サロン	喫茶	喫茶	ごぼう先生体操	
	ごぼう先生体操	スポーツ	ピアノ	おしゃべり広場		
	ピアノ					

※麻雀は毎日午後4人揃ったら行う形になります(喫茶室)

5月の予定

(午後に実施します。午前のプログラムは(am)と書いています)

今月の予定	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	ヨガ	スポーツ「フライングディスク」 (芝生広場) 地域生活サロン(OT)				活動決め Amu特製カレー
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	ヨガ	スポーツ「フリースロー」 地域生活サロン(PSW)	ゲーム大会(将棋&トントン相撲) 女性ゆっくり ※喫茶はお休みです	園芸(am) おしゃべり広場	図書プログラム(am) 筆文字・絵手紙 こころの元気+	フィーカタイム 映画
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	アロマ ヒラキ買い物	スポーツ「モルック」 地域生活サロン(Ns)	フラワーアレンジ 男性わいわい	ヨガ(am) 囲碁将棋 ヒラキ買い物 おしゃべり広場	図書プログラム(am) 書道 こころの元気+(Bのみ)	みんなの会 (射的・魚つりゲーム) たこ焼き
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	陶芸	スポーツ「ボーリング」 (外出)	フラワーアレンジ 女性ゆっくり	ヨガ(am) サッカー観戦会 おしゃべり広場×ホワイトボード	図書プログラム(am) 春生まれ誕生日day	フィーカタイム カラオケ
	29日	30日	31日	☆6日はAmu特製カレーをいただきます。申し込み制です。 ☆10日は将棋、トントン相撲のゲーム大会を行います。申し込み制です。 ☆15日、18日のヒラキ買い物は申し込み制です。申し込みはどちらか1日となります。 ☆20日の院内バザーは入院中の方が対象です。たこ焼きはいただけません。 ☆23日のスポーツ「ボーリング」、26日の春生まれ誕生日デイは申し込み制です。		
革細工	四季の会(am) スポーツ「卓球」	フラワーアレンジ 男性わいわい				



	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
米飯190g 筑前煮 ブロッコリーのソテー ほうれん草サラダ 味噌汁 	☆八十八夜メニュー☆ 米飯190g 天ぷら盛合わせ 若竹煮 枵らとシラスの酢の物 吸い物 	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	米飯190g 豚肉の生姜焼き 冬瓜と竹の煮物 小松菜の胡麻和え 吸い物 
エネルギー - 710kcal 蛋白質 30.7g 脂質 20.2g 食塩 3.9g	エネルギー - 686kcal 蛋白質 23g 脂質 18.7g 食塩 3g				エネルギー - 628kcal 蛋白質 25.6g 脂質 18.3g 食塩 2.9g
8	9	10	11	12	13
米飯190g 白身魚フライ ひじき煮 大根サラダ コンソメスープ 	米飯190g きのこチーズカレー チンゲン菜の炒め物 カリフラワーサラダ パイナップル	米飯190g 鶏肉の柚子風味照り焼き 茄子の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯190g メバルの煮付け もやしとにらの炒め物 キャベツサラダ かき玉汁 	米飯190g 八宝菜 ブロッコリーの炒め物 海藻サラダ 中華スープ	米飯190g 魚の香味ムニエル さつま芋のオレンジ煮 菊菜のピナツ和え コンソメスープ
エネルギー - 682kcal 蛋白質 21.2g 脂質 21.2g 食塩 3.2g	エネルギー - 823kcal 蛋白質 18.2g 脂質 31.9g 食塩 4.4g	エネルギー - 635kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17.5g 食塩 3g	エネルギー - 574kcal 蛋白質 25g 脂質 11.3g 食塩 3.3g	エネルギー - 664kcal 蛋白質 29.7g 脂質 17g 食塩 4.2g	エネルギー - 713kcal 蛋白質 27.3g 脂質 13.7g 食塩 3.1g
15	16	17	18	19	20
米飯190g 豆腐のふわふわお好み焼き風 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯190g 鱈の利休揚げ 白菜と竹輪の煮物 オクラサラダ 吸い物 	米飯190g 焼きうどん 冬瓜のエビあんかけ 春菊の中華和え 味噌汁 	米飯190g 和風おろしポンハンバーグ チンゲン菜とツナのソテー 白菜サラダ 味噌汁	米飯190g タラのグラタン風 キャベツソテー 胡瓜の酢の物 コンソメスープ 	米飯190g 鶏肉の唐揚げ ぜんまい炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 
エネルギー - 697kcal 蛋白質 20.3g 脂質 23.1g 食塩 3.8g	エネルギー - 672kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.1g 食塩 2.7g	エネルギー - 796kcal 蛋白質 28.2g 脂質 15g 食塩 3.9g	エネルギー - 721kcal 蛋白質 24.1g 脂質 24.4g 食塩 4.6g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.3g 食塩 4.1g	エネルギー - 736kcal 蛋白質 25g 脂質 26.5g 食塩 3.1g
22	23	24	25	26	27
米飯190g ホッケの白胡麻七味焼き がんもの煮物 春菊のお浸し 味噌汁 	米飯190g 肉じゃが 小松菜のソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 	米飯190g 白身魚の葱味噌焼き 南瓜の煮物 大根サラダ かきたま汁 	パン 手作りソースのスパゲティ ブロッコリーのソテー コロコロ豆腐サラダ リンゴ缶	米飯190g 鶏のカレー風味揚げ さつま芋のレモン煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁	米飯190g 豚肉のバジルソテー 五目煮豆 オクラの和え物 コンソメスープ 
エネルギー - 597kcal 蛋白質 28.3g 脂質 13.1g 食塩 3.4g	エネルギー - 685kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.5g 食塩 3.6g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 23.7g 脂質 7.8g 食塩 3.3g	エネルギー - 851kcal 蛋白質 24.1g 脂質 32.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 773kcal 蛋白質 23.4g 脂質 24.2g 食塩 3.4g	エネルギー - 680kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.6g 食塩 3.1g
29	30	31	 		
米飯190g 鶏肉の南蛮漬け チンゲン菜とツナのソテー キャベツサラダ コンソメスープ 	米飯190g 焼き豆腐ときのこの麻婆豆腐 冬瓜の煮物 ほうれん草サラダ 中華スープ	米飯190g 鶏肉のマヨ焼き じゃが芋の煮物 海藻サラダ 味噌汁 			
エネルギー - 721kcal 蛋白質 21.9g 脂質 26.1g 食塩 3.1g	エネルギー - 639kcal 蛋白質 25.7g 脂質 15.9g 食塩 4.7g	エネルギー - 679kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.5g 食塩 3.4g			