



# 年輪

6月号

## 年輪漫画劇場

写真提供者  
デイ職員

ティーンズ年輪の

第8話 こいのぼり 作者 K様

### なんでも紹介しまっせ



餃子パーティーを開催しました。  
あつあつで美味しいわと喜ばれておられました。



美容（カット）に  
関してのお知らせ

美容の予定日は  
6月27日・6月28日です。  
ご予約の締め切りは6/15です。

音楽療法の日程

6月13日(月) 14日(火)に  
実施予定となっております。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号：072-293-4800

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
昼食		ご飯 煮込みハンバーグ ハニーレモン煮 ミモザサラダドレッシング和 みそ汁 (白菜・ふ)	生蒸ご飯 揚げ出し豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め ごま和え (しろ菜) すまし汁 (ゆば・ふ) キャラメルプリン	ご飯 鯖の塩麹焼き ふろふき大根 土佐和え (ほうれん草) 赤だし (あさり) パイナップル	【誕生日食】 赤飯 鶏の唐揚げ甘辛タレ 鯛のポアレチュグレソース 煮物 海老とアサリの和え物 吸物 和菓子	
昼間食		ソーダーゼリー	ソーダーゼリー	バナナケーキ	バナナケーキ	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	
昼食	枝豆ごはん 牛肉の冷しゃぶ 野菜の煮物 お浸し(ほう草) みそ汁 (かぼちゃ)	ご飯 鮭のサラサ蒸し塩ポン酢 高野豆腐の卵とじ いんげんのピーナツ和え すまし汁 (あおさ・ふ) マンゴープリン	ご飯 ハンペンのはさみ焼き 野菜炒め お浸し (白菜) 具たくさん汁 漬物 (ピーマン漬) 酒まんじゅう	ご飯 鶏の唐揚げ 炊き合わせ ふきの土佐和え 赤だし (大根 うずまき麩) 抹茶ゼリー 酒まんじゅう	ご飯 太刀魚の塩焼き 南瓜の煮物 酢の物 豚汁 キウイフルーツ きんつば	ご飯 蒸し鶏のドレッシング掛け 茄子の田楽 小松菜とちくわの煮浸し すまし汁 (手毬麩) 漬物 (野沢菜) きんつば
昼間食	ソフトクレープ (バナライ)	ソフトクレープ (バナライ)				
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	
昼食	ご飯 鶏のじぶ煮 メークインのピリ辛炒め オクラの土佐和え みそ汁 (きゃべつ) 漬物 (紫漬)	ご飯 カレーの紫蘇風味焼き じゃがいもの鳴門煮 ごま和え (いんげん) みそ汁 (あさり) 黒ごまプリン (F e)	ご飯 八宝菜 シュウマイ 中華和え (チンゲン菜) わかめスープ 杏仁フルーツ ふわふわ宇治抹茶ワッフル	ご飯 ムニエル (さけ) 海藻サラダ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 (もやし) フルーツ (グレープフルーツ) ふわふわ宇治抹茶ワッフル	【ドリアランチ】 シーフードドリア マッシュポテト ツナサラダ スープ (卵) フルーツ ふわふわチョコレートワッフル	他人どんぶり さつまいもの甘煮 みそ汁 (大根) オレンジ
昼間食	利休まんじゅう	利休まんじゅう				
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	
昼食	ご飯 チンジャオロースー 真和え (春雨) 大根のなめたけあん スープ (ちんげん菜) 青りんごプリン グレープゼリー	ご飯 鯖の塩焼き ジャガ芋と大豆のラタトゥイ ほうれん草の土佐和え 味噌汁 (もやし) バナナヨーグルト グレープゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 金平ごぼう もろみ和え (胡瓜) 具たくさん汁 まとも出し漬物 (沢庵) 練り切り (水紋)	ご飯 鯛の漬け焼き 里芋となすの煮物 山吹和え (キャベツ) 赤だし (あさり) フルーツ (パイナップル) 練り切り (水紋)	カレーライス カリフラワーの梅ドレ和え 福伸漬け&ラッキョ オレンジのゼリー寄せ	ご飯 蒸し鶏 ゴーヤチャンプル 昆布和え (こまつな、竹輪) みそ汁 (大根) 漬物 (桜漬) 福茶まんじゅう
昼間食						
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
昼食	ご飯 コロッケ 野菜の卵とじ ずいきのごま酢和え すまし汁 (麩、おぼろ) パイナップル どら焼き (ずんだ)	ご飯 スズキの漬け焼き 茄子揚げおろし煮 土佐和え (もやし) すまし汁 (明石焼き) バナナヨーグルト どら焼き (ずんだ)	ちらし寿司 里芋の煮付け みそ汁 (あさり) 青りんごゼリー 桃ケーキ	ご飯 魚のパン粉焼き (クラ) サラダ 大豆と昆布の煮物 かきたま汁 まとも出し漬物 (桜漬) 桃ケーキ		
昼間食						

# 栄養だより 2022年 6月号

## 免疫力を高める食事について

感染症対策のために免疫力を高めるには「バランス良く食べる」ことが最も有効です。栄養状態を良くして自分の持っている免疫機能を最大限に発揮できる状態にキープしましょう。

### 免疫機能をサポートする栄養素



### 免疫機能をサポートする栄養素

- 十分な日光を浴びる。
- しっかり睡眠、適度な運動
- いつもと同じ生活リズムをキープする。
- 栄養バランスは1日を通して整える。

身体を動かしましょう!

