

# いからしさん家便り

平成27年6月1日  
 あいあい生き生きハウス  
 いからしさん家  
 047(492)1236  
 6月号

目にも彩やかな新緑の木々と共に色とりどり紫陽花が咲きはじめ、梅雨の季節へ移り変わりだしました。  
 天候がすっかりとしないこの時期、屋外へ出る機会が少なくなりがちなので室内でもなるべく身体を動かし、こまめに水分補給、体力維持に努めて頂けたらと思います。(看護 Yロ)

🌸🌸🌸今月の行事🌸🌸🌸  
 先月の「ピクニック」では  
 きれいな花々に囲まれ  
 ながら美味しいお弁当と  
 習さんと堪能しました。  
 さて、今月は「歯科検診」です。

🌸🌸🌸お願い🌸🌸🌸  
 皆様にご持参頂いて  
 います「歯ブラシ」ですが  
 交換の時期になりました。  
 お手数ですが新しいもの  
 のご持参をお願いいたします。



## 🍴今月の昼食予定表🍴

6月

※材料等の都合により、献立の一部変更もあります※

月 大河内 / 1	火 伊澤 / 2	水 伊藤 / 3	木 大谷 / 4	金 櫻井 / 5	土 大河内 / 6
マナー豆腐 和え物 汁物 おやつ	カレーライス 和え物 汁物 おやつ	カジキのきこ あんかけ 和え物 汁物 おやつ	野菜の煮物 和え物 汁物 おやつ	豚のバラが焼き 和え物 汁物 おやつ	ジャケのクリーム 3ヶ- 和え物 汁物 おやつ
大河内 / 8	伊澤 / 9	伊藤 / 10	大谷 / 11	大河内 / 12	伊藤 / 13
鯉のぼりと鶏肉の煮物 和え物 汁物 おやつ	7月の中華風いため 和え物 汁物 おやつ	牛皿 和え物 汁物 おやつ	ジャケの野菜あんかけ 和え物 汁物 おやつ	チキンライス 和え物 汁物 おやつ	肉豆腐 和え物 汁物 おやつ
大河内 / 15	伊澤 / 16	伊藤 / 17	大谷 / 18	伊澤 / 19	伊澤 / 20
7月のあんかけ 和え物 汁物 おやつ	鶏肉の照焼き 和え物 汁物 おやつ	キャベツのごまみそ いため 和え物 汁物 おやつ	ビーフシチュー 和え物 汁物 おやつ	あげ豆腐のソース 和え物 汁物 おやつ	タンチカツ 和え物 汁物 おやつ
大河内 / 22	伊澤 / 23	伊藤 / 24	大谷 / 25	大河内 / 26	大谷 / 27
豆腐ハンバーグ 和え物 汁物 おやつ	カジキの野菜あん 和え物 汁物 おやつ	ジャーマンポテト 和え物 汁物 おやつ	厚揚げと豚肉の いため煮 和え物 汁物 おやつ	ナポリタン 和え物 汁物 おやつ	酢鶏 和え物 汁物 おやつ
大河内 / 29	伊澤 / 30	/	/	/	/
7月のカラあげ 和え物 汁物 おやつ	肉団子と白菜の煮物 和え物 汁物 おやつ				