



あじさい



牧之原市片浜1013-1

TEL 0548 (53) 1230

皆様、こんにちは。

今年の梅雨は雨が少なく、晴れた日が多く感じられますね。

洗濯やお出かけには嬉しいですが、その分、暑さが厳しくなっています。

暑い日は知らず知らずのうちに水分が不足しがちです。

のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけて、熱中症に気をつけて過ごしましょう。



タオル体操



フラダンスショー



クラフト制作



オカリナ演奏



7日には二輪草の皆さんがフラダンスや紙芝居を、12日にはスマイルハーモニーの皆さんがオカリナの演奏や体操を交えた歌を披露してくださいました。

自然と体が動いて笑顔がこぼれていました♪

他にもお花を作ったり、タオルを使った体操をしたりしました。



7月の 予定



※七夕の会…9(水)10(木)

※石田座…14(月)

※理美容の日…14(月)22(火)24(木)

※書道クラブ…24(木)25(金)

2025年 7月

	月	火	水	木	金	土
レク活動		1 夏の音楽会	2 すごろく	3 ピンポン玉ゲーム	4 だるま送りゲーム	5 しりとりゲーム
昼食 メニュー		御飯	御飯	御飯	わかめご飯	御飯
		鶏肉のトマトソースかけ	たらのポテト焼き	豚肉のうま塩炒め	さばの味噌煮	あじの生姜醤油焼き
		じゃがいもの洋風煮	なすの含め煮	肉しゅうまい	五目豆腐	ふきの土佐煮
		コールスローサラダ	菜の花のお浸し	もやしのサラダ	ブロッコリーのツナサラダ	ほうれん草のかにかま和え
		コンソメスープ (冬瓜・絹さや)	お吸物(えのき・豆腐)	中華スープ (しめじ・若布)	みそ汁(シイタケ・白菜)	みそ汁 (キャベツ・えのき)
おやつ		レモンケーキ	蒸しパン(いちご)	ミニたいやき	メロンケーキ	マドレーヌ
レク活動	7 バトン送り	8 ピンポン玉ゲーム	9 セタの会	10 セタの会	11 数字合わせゲーム	12 鏡文字当て
昼食 メニュー	そうめん	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	星のミートコロッケ	赤魚のおろし煮	焼き肉	キーマカレー	めだいの葱みそ焼き	回鍋肉
	しろなのツナ和え	里芋の煮物	ひじきの煮物	マカロニサラダ	切干大根の炒め煮	里芋のコンソメ煮
	お星さまゼリー	きゅうりの浅漬け	青菜のお浸し	香の物(福神漬)	カリフラワーの甘酢和え	オクラの青じそ和え
		みそ汁(かぶ・長葱)	みそ汁(じゃが芋・葱)	黄桃缶	お吸物(花麩・豆苗)	中華スープ (大根・長葱)
おやつ	バウムクーヘン	ココアワッフル	スィスロール	ミニシュークリーム	すいかゼリー	どら焼き
レク活動	14 石田座	15 クラフト工作	16 だるま送りゲーム	17 すごろく	18 クラフト工作	19 ボードレク
昼食 メニュー	御飯	おさくら御飯	御飯	御飯	御飯	あなごのひつまぶし風
	野菜コロッケ	さわら西京焼き	夏野菜カレー	かれいの揚げ浸し	豚肉のポン酢炒め	小松菜の炒め物
	ほうれん草のソテー	きんぴらごぼう	フレンチサラダ	うの花	サーモンとさつま芋の	利休和え
	ひじきサラダ	しろなの和え物	香の物(福神漬)	白菜の酢味噌和え	洋風温サラダ	みそ汁(椎茸・若布)
	みそ汁(青菜・あげ)	お吸い物(素麺・貝割)	みかん缶	みそ汁(玉葱・油揚げ)	いんげんの生姜醤油和え	
					かきたま汁	
おやつ	バナナクレープ	さつま芋ようかん	もみじ饅頭	カスタードケーキ	水まんじゅう	今川焼き(こしあん)
レク活動	21 しりとりゲーム	22 鏡文字当て	23 数字合わせゲーム	24 書道クラブ	25 書道クラブ	26 記憶力ゲーム
昼食 メニュー	豚すき丼	御飯	三色丼	きつねそば(冷)	御飯	御飯
	竹の子の煮物	あじの山椒焼き	ほうれん草の煮浸し	鶏肉と冬瓜の煮物	チキン南蛮	青椒肉絲
	かぼちゃサラダ	鶏肉とごぼうの旨煮	キャベツの塩昆布和え	胡瓜の酢の物	タルタルソース	蟹しゅうまい
	かき玉汁	白菜の磯和え	お吸物(花麩・貝割)	洋梨缶	竹の子の煮物	ほうれん草の中華和え
		お吸物(椎茸・豆苗)			かぶの浅漬け	中華スープ (えのき・若布)
					みそ汁(じゃが芋・大根の葉)	
おやつ	ドームケーキ(こしあん)	スイートポテト	バウムクーヘン	黒糖ムース	マドレーヌ	ワッフル
レク活動	28 夏の音楽会	29 すごろく	30 カップタワー	31 カップタワー		
昼食 メニュー	御飯	御飯	御飯	御飯		
	ささみフライ(梅)	メンチカツ	さばの塩焼き	豚しゃぶ		
	かぼちゃの煮物	里芋の含め煮	茶碗蒸し	厚揚げの煮物		
	菜の花の辛子和え	マカロニサラダ	キャベツの塩昆布和え	オクラもずく酢		
	お吸い物(シイタケ・ミツバ)	みそ汁(しろな・えのき)	みそ汁(かぶ・ねぎ)	みそ汁(じゃが芋・大根葉)		
おやつ	水ようかん	スイカケーキ	レモンケーキ	味噌饅頭		