

～6月予定献立表～

平成29年6月



6月通所だより

気温が上がり、梅雨が近付いてまいりました。気候が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。ゆらりでは、利用者さんの体調面、衛生面を第一に支援してまいります。利用者さんの体調面で変わったところがありましたら、職員へお知らせください。

※ゆらりのウェブサイトを下記 URL にて公開しました！

ホームページ URL <http://yurari-sun.com/>

日々の利用者さんの活動風景など、ゆらりの情報を随時更新しております。ぜひご覧ください。

～6月の行事予定～

- 3日（土）通所開所日
- 10日（土）通所開所日・3B体操
- 12日（月）施設内散髪（ラッキー大喜）
- 17日（土）通所開所日
- 21日（水）バイキング
- 22日（木）施設内散髪（美容室こころ）
- 24日（土）通所開所日
- 26日（月）3B体操・ケーキの日

歯と口の健康を守りましょう！

毎年6月4日～6月10日は歯と口の健康週間となっています。今年度は『「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯』がスローガンです。

☆～歯周疾患の自覚症状とセルフチェック～☆

以下のような症状があったら、歯周病の可能性がります。

- ・朝起きた時に、口の中がネバネバする。
- ・歯磨きの時に出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・歯がぐらぐらする。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間が出てきた。

※大切な歯と口の健康を守るために、丁寧な歯磨きと、定期的な歯科検診の受診をお勧めします。



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ご飯 ブリのグリル 中華ナムル みそ汁 苺プリン せんべい	ご飯 鮭チーズ照焼 春雨サラダ 澄まし汁 フルーツ クッキー	ご飯 コロケ ひじき煮付 みそ汁 ゼリー	ご飯 鯖の照り焼 南瓜ポロ煮 みそ汁 フルーツ
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 豆腐五目煮 もずく酢 澄まし汁 フルーツ	ご飯 豚骨ラーメン ミニ春巻き 杏仁豆腐	ご飯・みそ汁 セレクトメニュー ・酢豚 ・エビチリ 切干和え物 フルーツ缶	ご飯 鶏の照り焼 洋風ひじき 澄まし汁 ゼリー	ご飯 牛肉炒め 冷や奴 みそ汁 フルーツ	麦ご飯 夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 魚の香草焼 五目ビーフン みそ汁 フルーツ
ミニどら焼	クッキー	ホームパイ	せんべい	手作おやつ クレープ		
12	13	14	15	16	17	18
おにぎり 肉うどん 野菜味噌炒 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの あんかけ 中華スープ 杏仁豆腐	♪♪♪♪♪ お弁当 ♪♪♪♪♪	ご飯 チキン南蛮 大根ナムル みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 鮭のレモン焼 マカロニサラダ 澄まし汁 フルーツ	ご飯 魚の磯辺揚げ ハムマリネ みそ汁 チョコプリン	ご飯 鶏の唐揚げ もやし和え みそ汁 フルーツ
ミニもなか	ピーチサンド	せんべい	クッキー	ケーキ		ゆらり喫茶
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 魚がーリック焼 ポテトサラダ 澄まし汁 フルーツ	ご飯 ハンバーグ 洋風サラダ コンソープ コーヒゼリー	♪♪♪♪♪ バイキング ♪♪♪♪♪	ご飯 鮭シバター焼 春雨和え物 澄まし汁 プリン	ご飯 和風焼き肉 洋風ひじき みそ汁 フルーツ	ご飯 ブリ照焼き ササミ和物 みそ汁 ピーチムース	ご飯 鶏の香草焼 ごま和え 澄まし汁 南瓜プリン
せんべい	クッキー	せんべい	ミニたい焼	ホームパイ		
26	27	28	29	30		
ご飯 魚バジル焼 芋の旨煮 みそ汁 フルーツ	カツカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏のカレー焼 中華和え みそ汁 フルーツ	ご飯 鯖の南蛮漬 当座煮 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 冷やし中華 肉団子甘煮 フルーツ		
手作おやつ 林檎ケーキ	FEワッフル	ミニもなか	クッキー	せんべい		