



開設記念日

今年のマグロは40kgもある大物でした
栄養課の職人達の手にかかり、あっという間に捌かれ
おいしそうなお刺身に大変身っ！！
新鮮なうちに頂きました。
午後には残った頭を兜焼きにし、余すことなく頂き
皆様大変満足な1日でした。
ファミリーイン堀之内も26年目を迎えました
今後ともよろしくお願ひいたします



3月誕生日会

ケーキを切り分けお誕生日をお祝ひしました。
今月は中がチョコレートのスポンジケーキでした
チョコの甘味でみんな笑顔になりました



4月		2026年(令和8年)				5月	
日	月	火	水	木	金	土	
5	6	7	8	9	10	11	
誕生日会 	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	
12	13	14	15	16	17	18	
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室 	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	
19	20	21	22	23	24	25	
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴 美容室 	男性・女性一般浴	
26	27	28	29	30	1	2	
	男性・女性機械浴	女性機械浴 床屋 	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	
3	4	5	6	7	8	9	
誕生日会 	男性・女性機械浴 菖蒲湯 	女性機械浴 美容室  菖蒲湯 	男性・女性一般浴 菖蒲湯 	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	

栄養課から皆様へ。

4月になりました。

新生活のスタートで、環境や人の変化があり、ちょっと疲れやすい時期です。

🌱 今月のポイント

- ・たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)で元気チャージ！！
- ・ビタミンB群(豚肉など)で疲れ対策！！
- ・ビタミンC(いちごなど)で免疫アップ！！

🌱 春のおすすめ

春キャベツ・新じゃが・アスパラ・いちご→旬の食材は栄養たっぷり

「しっかり食べて、しっかり休む」がいちばん大事！

無理せず、自分のペースでいきましょう 🌸

4月お誕生日メニュー

「天丼・清汁・春野菜の炊き合わせ・茗荷酢和え・オレンジ」

