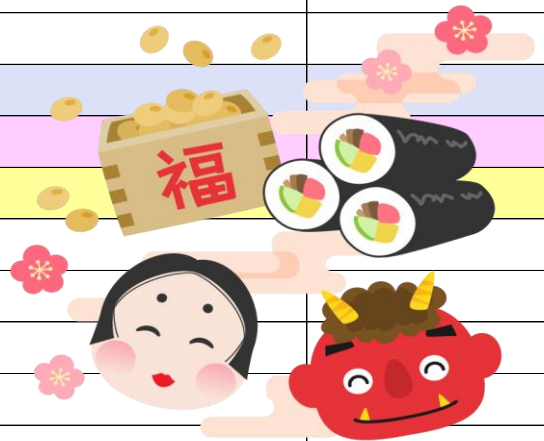


## 五つ葉 アクティブ予定表

2026 年	2 月	如月(きさらぎ)/February(Feb)	特記事項
1	日		
2	月	☆恵方巻を作って食べよう	
3	火	【節分】☆豆まきで福を招こう	
4	水	PT/ユーザーミーティング/五つ葉喫茶	
5	木	イオン須坂へ行こう第三弾	
6	金	レクリエーションゲーム「風船バレー」	
7	土		
8	日		
9	月	季節の壁面制作	
10	火	☆音楽クイズイントロド～ン！	
11	水	建国記念の日	
12	木	まめまめ喫茶/ながノビへ行こう！	
13	金	☆バレンタインデー直前チョコ菓子を作ろう	
14	土	㊟イベント	
15	日		
16	月	五つ葉茶屋「やしょうま」	
17	火	脳トレで脳を鍛えよう	
18	水	PT/ボッチャで体を動かそう	
19	木	オリンピックイヤー オリンピックミュージアムへ行こう	
20	金	スイーツテイクアウト「ミスタードーナツ」	
21	土		
22	日		
23	月	天皇誕生日	
24	火	五つ葉の樹「桃の花」	
25	水	PT/カードゲーム大会	
26	木	☆長野県立美術館「トーベとムーミン展」	
27	金	地域ボランティア	
28	土	㊟イベント	
開所日数：20日		<div>【お願い】</div> <div>※インフルエンザが流行しております。手洗い・うがい・手指のアルコール消毒など、基本的な感染症対策のご協力をお願いいたします。</div> <div>※アクティブ予定は変更になる可能性があります。</div> <div>※Instagramにて五つ葉福祉会の日常を発信中です。ぜひご覧ください。フォローもお願いします。</div> <div> ← Instagram QRコード</div>	
<div>&lt;その他情報&gt;</div> <div>☆ユーザーの皆様のリクエストアクティブです。</div>			



🍚 今月のお米は “長野県産こしひかり” です 🍚

# February

## 2月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
				
2日	3日	4日	5日	6日
<b>豚肉のごま味噌煮</b> 茄子の生姜炒め 切り干し大根サラダ  643kcal	<b>【節分】 散らし寿司</b> いわしつみれと大根の煮物 お芋と大豆のサラダ  640kcal	<b>【立春】 菜種ご飯</b> 豆腐ねぎ炒め ふろふき大根 ポテトサラダ  601kcal	<b>鶏のから揚げ</b> ごぼうの炒め煮 菜の花のおろし和え  634kcal	<b>ハヤシライス</b> 野菜のコンソメ煮 コーンサラダ  492kcal
9日	10日	11日	12日	13日
<b>かに玉あんかけ</b> 白菜の中華煮 鶏とひじきの豆腐マヨサラダ  539kcal	<b>チキンカツ</b> ブロッコリーのクリーム煮 納豆和え  614kcal	<b>建国記念の日</b>	<b>おにかけうどん</b> さつま芋金平 チンゲン菜のお浸し 五つ葉フルーツ  543kcal	<b>彩り野菜と白身魚の甘酢あんかけ</b> マカロニのキノコ炒め もやしのナムル  554kcal
16日	17日	18日	19日	20日
<b>白身のフライオーロラソースがけ</b> きのことごぼう炒め 白菜のもずく和え  561kcal	<b>鶏と長芋のガリ бата炒め</b> 大根のかにあん煮 ひじきのサラダ  561kcal	<b>野菜ラーメン</b> カニシゅうまい 青菜のおろし和え 五つ葉フルーツ  496kcal	<b>【雨水】 梅菜飯</b> 豆腐ハンバーグ ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめ茸和え  588kcal	<b>アジのピリ辛だれ</b> 豆腐チャンプルー マカロニサラダ  649kcal
23日	24日	25日	26日	27日
<b>天皇誕生日</b>	<b>はんぺんチーズフライ</b> チリコンカン 白菜の磯部和え  600kcal	<b>白身のバター醤油焼き</b> 茄子のそぼろ煮 カレー醤油和え  540kcal	<b>カレーライス</b> キャベツと海藻のサラダ 福神漬 パナナ  575kcal	<b>けんちんそば</b> ニラ卵炒め 青菜のおかか和え 五つ葉フルーツ  501kcal