

# 令和8年度5月ふれあい昼食交流会報告書

## 今月のメニュー

- 1.魚のホイル焼き
- 2.春キャベツとベーコンの蒸し煮
- 3.豆腐の中華スープ
- 4.白ご飯 5.ミルクもち



- ・食塩相当量：2.0 g
- ・野菜の量：143 g
- ・総カロリー：599kcal

次回は6月19日(金)催し物は「七夕飾り」

- 1.日 時：令和8年5月15日(金)  
12:00～13:00
- 2.場 所：上津役市民センター講堂
- 3.参加者：男性9名、女性29名、計38名  
参加費：500円
- 4.催し物：：歯科衛生士のお話し

「元気なお口は宝物  
オーラルフレイルを予防しよう」



食事風景

上津役市民センター



献立を紹介する杉さんと  
村田会長(ヘルスマイト)



於保(おほ)歯科衛生士