



献立 レクリエーション

月	火	水	木	金	土	日
	献立	1 焼き餃子 マカロニサラダ モロヘイヤのだし割 中華スープ 抹茶プリン	2 目玉焼き焼きそば 白菜の胡麻和え わかめスープ ヤクルト 水ようかん	3 八宝菜 さつまいもサラダ オクラの和え物 大根汁 鉄たまごせんべい	4 ほっけの塩焼き もやしのおかか和え 肉じゃが 大根なめこ汁 パンナコッタ	5 
		レクリエーション	カーリング	あいうえおゲーム	あいうえおゲーム	あいうえおゲーム
6 津軽ラーメン 甘辛大根 わかめの酢の物 ヤクルト くろ棒カルシウム	7 ロールキャベツ 冬瓜炒め 海藻サラダ 搔き玉汁 焼きドーナツ	8 かれいの焼き魚 野菜の五色炒め ねかぶ二杯酢 山東菜汁 まんじゅう	9 油林鳥 かぼちゃサラダ モロヘイヤ生姜醤油 わかめの味噌汁 チョコプリン	10 赤魚の粕漬け ひじきと大豆の煮物 ほうれん草おかか かぼちゃ汁 どらやき	11 (チキンのハニーマスタード) 白菜炒め 清汁 丸ぼうろ	12 
洗濯ばさみ	洗濯ばさみ	洗濯ばさみ	新聞ひっぱい相撲	新聞ひっぱい相撲	新聞ひっぱい相撲	
13 肉団子のあんかけ 長芋浸し ほうれん草胡麻和え 根菜汁 プリン	14 かしわうどん パイナップルきんと わかめの胡麻酢和え ヤクルト 鉄たまごせんべい	15 サバの味噌煮 二色お浸し 梅サラダ うず巻ふ汁 アイスクリーム	16 豚すき キャベツ生姜和え カリフラワー甘酢 なす汁 ストロベリームース	17 かれいの煮魚 ささげ炒め オクラお浸し 肉入りみそ汁 ババロア	18 ミートローフ たけのこピリ辛炒め 春雨サラダ コーンスープ 水ようかん	19 
曜日対抗頭脳ゲーム	曜日対抗頭脳ゲーム	曜日対抗頭脳ゲーム	カラオケ	カラオケ	カラオケ	
20 サイコロステーキ なす炒め ほうれん草の和え物 キャベツ汁 ウエハース・ヤクルト	21 はんぺんフライ サラダ きのこの甘辛煮 芋汁 豆乳プリン	22 豆腐ハンバーグ 麻婆大根 白菜と人参の胡麻酢 とろろ汁 パンプキン	23 赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはなの和え物 豆腐汁 たこ焼き	24 エビカツ すき昆布煮 ツナサラダ 搔き玉スープ バームクーヘン	25 回鍋肉 長芋お浸し 和風ピクルス ごぼう汁 どら焼き	26 
ビンゴゲーム	ビンゴゲーム	ビンゴゲーム	制限しいと	制限しいと	制限しいと	
27 なめこうどん コーンのつまみ蒸し かぼちゃの含め煮 のむヨーグルト くろ棒カルシウム	28 鱈の西京つけ 子和え ブロッコリーおかか さつまいも汁 プリン	29 煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜ワサビ和え とうふ汁 杏仁豆腐	30 シーフードカレー もやし炒め モロヘイヤのお浸し ワンタンスープ まんじゅう	社会福祉法人 虹 デイサービス 虹のひろば TEL 017-762-3008 		
カレンダー	カレンダー	カレンダー	おにぎり			