

月	火	水	木	金	土	日
 <h1>献立</h1> <h2>レクリエーション</h2>						<p>1</p>  <p>正月休み</p>
<p>2</p>  <p>正月休み</p>	<p>3</p>  <p>正月休み</p>	<p>4</p> <p>メンチカツ 煮しめ ほうれん草柚和え 大根汁 アイスクリーム <b>お正月レク</b></p> 	<p>5</p> <p>卵豆腐蟹あん 枝豆とコーンの蒸し物 かぼちゃの含め煮 ふのりの味噌汁 くろ棒カルシウム <b>お正月レク</b></p> 	<p>6</p> <p>煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜ワサビ和え 豆腐汁 杏仁豆腐 <b>お正月レク</b></p> 	<p>7</p> <p>青菜ご飯 鱈の西京漬け 子和え さつまいも汁 キャラメルプリン <b>お正月レク</b></p> 	<p>8</p> 
<p>9</p> <p>すり身のふんわり上げ さつまいものねりこ わかめの酢の物 搔き玉汁 甘酒 <b>新春カラオケ</b></p>	<p>10</p> <p>タラのフライ 小桜海老とキャベツ ほうれん草と人参和え 里芋汁 パンプキン <b>新春カラオケ</b></p>	<p>11</p> <p>焼き餃子 モロヘイヤのだし割 マカロニサラダ 中華スープ 抹茶プリン <b>新春カラオケ</b></p>	<p>12</p> <p>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 <b>魚釣りゲーム</b></p>	<p>13</p> <p>八宝菜 さつまいもサラダ オクラたたき 豆腐汁 鉄たまごせんべい <b>魚釣りゲーム</b></p>	<p>14</p> <p>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 <b>魚釣りゲーム</b></p>	<p>15</p> 
<p>16</p> <p>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 <b>曜日対抗 頭脳ゲーム</b></p>	<p>17</p> <p>豚肉丼 大根のコンソメ炒め わかめの酢の物 棒ふ汁 くろ棒カルシウム <b>曜日対抗 頭脳ゲーム</b></p>	<p>18</p> <p>かれの焼き魚 野菜の五食せん炒め ねかぶ二杯酢 山東菜汁 まんじゅう <b>曜日対抗 頭脳ゲーム</b></p>	<p>19</p> <p>油林鳥 かぼちゃサラダ モロヘイヤ生姜醤油 わかめ味噌汁 チョコプリン <b>洗濯ばさみゲーム</b></p> 	<p>20</p> <p>津軽ラーメン さつまいもの甘煮 ほうれん草おかか和え ヤクルト どら焼き <b>洗濯ばさみゲーム</b></p> 	<p>21</p> <p>チキンハニーマスタード 胡麻ドレサラダ 白菜炒め 清汁 丸ぼうろ <b>洗濯ばさみゲーム</b></p> 	<p>22</p> 
<p>23</p> <p>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 <b>新レク</b></p>	<p>24</p> <p>鶏肉のさっぱり煮 大根と高野豆腐煮 わかめの胡麻和え 白菜汁 ゼリー <b>新レク</b></p>	<p>25</p> <p>サバの味噌煮 二色お浸し 梅サラダ うず巻きふ汁 アイスクリーム <b>新レク</b></p>	<p>26</p> <p>豚すき キャベツの生姜和え カリフラワー甘酢 なす汁 ストロベリームース <b>カレンダー</b></p> 	<p>27</p> <p>雑穀ご飯 かれの煮魚 ささげ炒め 肉入りみそ汁 パバロア <b>カレンダー</b></p> 	<p>28</p> <p>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 <b>カレンダー</b></p> 	<p>29</p> 
<p>30</p> <p>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 <b>ビンゴゲーム</b></p>	<p>31</p> <p>蟹クリームコロッケ サラダ きのご甘辛煮 芋汁 豆乳プリン <b>ビンゴゲーム</b></p> 	<p><b>お知らせ</b></p> <p>←このイラストがついている日は<b>工作</b>ができる予定になっています。今月は<b>（絵馬づくり）</b></p> <p>←このイラストがついている日は<b>美容</b>ができる予定になっています。</p>				