

月	火	水	木	金	土	日
 <b>献立 10月 October</b> <b>レクリエーション</b>					1 月見うどん 枝豆とコーンの蒸し物 かぼちゃの含め煮 ヤクルト くろ棒カルシウム 洗濯ばさみ	2 
3 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>ハエたたき ゲーム</b>	4 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 <b>ハエたたき ゲーム</b>	5 すり身のふんわり上げ さつまいものねりこ わかめ酢味噌和え 搔き玉汁 甘酒 <b>ハエたたき ゲーム</b>	6 タラのフライ 小桜えびとキャベツ ほうれん草と人参の和え物 里芋汁 パンプキン <b>曜日対抗頭 脳ゲーム</b>	7 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>曜日対抗頭 脳ゲーム</b>	8 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>曜日対抗頭 脳ゲーム</b>	9 
10 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>たこ焼き ゲーム</b>	11 メバルの漬け焼き 大根いり鶏 白菜の和え物 キャベツ汁 ほんせんえび <b>たこ焼き ゲーム</b>	12 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>たこ焼き ゲーム</b>	13 バラ焼き風 甘辛大根 わかめの酢の物 棒ふ汁 くろ棒カルシウム <b>バスケット ボール</b>	14 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 <b>バスケット ボール</b>	15 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 <b>バスケット ボール</b>	16 
17 チキンのハニーマスタード 白菜炒め サラダ 清汁 丸ぼうろ <b>カラオケ</b>	18 ほっけの焼き魚 きんぴらごぼう かぶの酢の物 なめこ豆腐汁 くろ棒カルシウム <b>カラオケ</b>	19 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>カラオケ</b>	20 津軽ラーメン さつまいの甘煮 もやしの胡麻酢和え ヤクルト ゼリー <b>ビンゴゲーム</b>	21 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>ビンゴゲーム</b>	22 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>ビンゴゲーム</b>	23 
24 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>	25 ポークカレー 卵サラダ 野菜スープ ヨーグルト たい焼き <b>カレンダー</b>	26 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>カレンダー</b>	27 はんぺんフライ サラダ きのこの甘辛煮 芋汁 豆乳プリン <b>新レク</b>	28 豆腐ハンバーグ 麻婆大根 白菜と人参の和え物 とろろ汁 パンプキン <b>新レク</b>	29 さつまいもご飯 赤魚の煮魚 キャベツ炒め 豆腐汁 たこ焼き <b>新レク</b>	30 
31 回鍋肉 長芋浸し 和風ピクルス ごぼう汁 どら焼き <b>お手玉ホイ</b>	<b>お知らせ</b>  ※ フラダンス始まりました！！左の絵がついた日がフラダンスの日となりますので、参加お待ちしております。					