

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		きつねうどん 麻婆大根 白菜と人参の胡麻酢 ヤクルト パンプキン <b>ビンゴゲーム</b>	赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはな和え物 豆腐汁 たこ焼き <b>節分レク</b>	いわしハンバーグ すき昆布煮 チキンサラダ けの汁 節分ボーロ <b>節分レク</b>	回鍋肉 長いも浸し 和風ピクルス ごぼう汁 じゃがいも <b>節分レク</b>	

6	7	8	9	10	11	12
卵豆腐蟹あん ニラと豚肉炒め かぼちゃの含め煮 ぶりのみそ汁 <b>くろ棒カルシウム</b> <b>曜日対抗頭脳ゲーム</b>	煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜わさび和え 豆腐汁 <b>いちごゼリー</b> <b>曜日対抗頭脳ゲーム</b>	鯖の西京漬け 子和え ブロccoli-おかか和え さつまいも汁 <b>キャラメルプリン</b> <b>曜日対抗頭脳ゲーム</b>	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 <b>まんじゅう</b> <b>カーリング</b>	すり身のふんわり上げ さつまいものねりこ わかめの酢味噌和え 搔き玉汁 <b>甘酒</b> <b>カーリング</b>	タラのフライ 小桜海老とキャベツ ほうれん草と人参の和え 里芋汁 <b>パンプキン</b> <b>カーリング</b>	

13	14	15	16	17	18	19
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>たこ焼き</b>	八宝菜 さつまいもサラダ オクラのたたき 豆腐汁 <b>チョコプリン</b> <b>たこ焼き</b>	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 <b>パンナコッタ</b> <b>たこ焼き</b>	メバルの漬けや気 大根いり鶏 白菜の和え物 うず巻きふ汁 <b>ほんせんえび</b> <b>カラオケ</b>	ロールキャベツ 冬瓜炒め 海藻サラダ 搔き玉汁 <b>焼きドーナツ</b> <b>カラオケ</b>	ビビンバ丼 大根コンソメ炒め わかめの酢の物 棒ふ汁 <b>くろ棒カルシウム</b> <b>カラオケ</b>	

20	21	22	23	24	25	26
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 <b>チョコプリン</b> <b>カレンダー</b>	味噌ラーメン さつまいも甘辛煮 ほうれん草おかか和え ぶどうゼリー <b>じゃがいも</b> <b>カレンダー</b>	チキンハニーマスタード サラダ 白菜炒め 清汁 <b>丸ぼうろ</b> <b>カレンダー</b>	ほっけ焼き魚 きんぴらごぼう かぶの酢の物 なめこ豆腐汁 <b>くろ棒カルシウム</b> <b>新レク</b>	肉団子のあんかけ 長芋浸し ほうれん草胡麻和え 根菜汁 <b>プリン</b> <b>新レク</b>	鶏肉のさっぱり煮 大根と高野豆腐煮 わかめの胡麻酢和え 白菜汁 <b>ゼリー</b> <b>新レク</b>	

27	28	<b>お知らせ</b> 新型コロナウイルス感染症の県内感染者数が減少傾向ですが引き続き感染症対策をお願いいたします。インフルエンザウイルスの流行期となっています。外出時感染症対策をお願いします。				
豚すき キャベツの生姜和え カリフラワー甘酢 なす汁 <b>ストロベリームース</b> <b>的あて</b>	雑穀ご飯 かわいいの煮魚 ささげ炒め、オクラお浸し 肉入りみそ汁 <b>ババロア</b> <b>的あて</b>					

**美容体験紹介**

職員によるハンドマッサージや爪磨きを体験していただきました。

いい香りですよ!

ハンドオイル