

















| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|---|---|---|
|  <h1 style="text-align: center;">献立 レクリエーション</h1>  | | | | | | 1  虹のひろば | | | |
| 2 油林鳥 かぼちゃサラダ チンゲン菜の生姜醤油 もやし汁 チョコプリン ビンゴゲーム | 3 白身魚の柚香焼 さつまいもの甘辛煮 ほうれん草おかか和え 高野みそ汁 Caどらやき ビンゴゲーム | 4 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 ビンゴゲーム | 5 ほっけ焼き魚 金平ごぼう かぶの酢の物 なめこ豆腐汁 くろ棒カルシウム 玉飛ばしゲーム | 6 肉団子のおんかけ 長芋浸し ほうれん草胡麻和え 根菜汁 プリン 玉飛ばしゲーム | 7 ラーメン さつまいもの甘煮 わかめの胡麻酢和え ヤクルト ゼリー 玉飛ばしゲーム | 8  | | | |
| 9 豚丼 カリフあんかけ キャベツ昆布和え なす汁 ストロベリームース 美容(DVD) | 10 かれの煮魚 ささげ炒め オクラお浸し 肉入りみそ汁 ババロア 美容(DVD) | 11 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 美容(DVD) | 12 ポークカレー 卵サラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト たい焼き カラオケ | 13 タラの香草焼き 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 カラオケ | 14 はんぺんフライ サラダ きのご甘辛煮 芋汁 豆乳プリン カラオケ | 15  | | | |
| 16 赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはな胡麻和え 豆腐汁 たこ焼き 曜日対抗 頭脳ゲーム | 17 エビカツ すき昆布煮 ツナサラダ 掻き玉スープ バームクーヘン 曜日対抗 頭脳ゲーム | 18 回鍋肉 長芋浸し 和風ピクルス ごぼう汁 Caどらやき 曜日対抗 頭脳ゲーム | 19 さつまいもご飯 牛肉コロケ ほうれん草柚香和え 煮しめ・大根汁 鉄たまごせんべい 洗濯ばさみ ゲーム | 20 卵豆腐蟹あん ニラと豚肉炒め かぼちゃの含め煮 ふのりの味噌汁 くろ棒カルシウム 洗濯ばさみ ゲーム | 21 煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜わさびあえ 豆腐汁 いちごゼリー 洗濯ばさみ ゲーム | 22  | | | |
|  23 シーフードカレー もやし炒め オクラお浸し ワンタンスープ まんじゅう 工作 |  24 すり身のふわり揚げ さつまいものねりこみ わかめ酢味噌和え 掻き玉汁 甘酒 工作 | 25  行事食 ひろば祭り  | | | 26  行事食 ひろば祭り  | | 27  行事食 ひろば祭り  | 28 八宝菜 白和え たたきオクラ えのき味噌汁 鉄たまごせんべい 工作 | 29  今月の工作 を製作します。 |
| 30 メバルの漬け焼き 大根いり鶏 和もの(白菜) うず巻きふ汁 ほんせんえび フラダンス | 31 ロールキャベツ 冬瓜炒め 海藻サラダ 掻き玉汁 焼きドーナツ フラダンス | <h3 style="text-align: center;">ひろばより</h3> <p style="text-align: center;">10月25日～27日にひろば祭りが開催されます。年に一度のひろば祭りですので、ぜひご参加ください。振替利用可能ですのでお知らせください。</p>  | | | | | | | |