

月	火	水	木	金	土	日
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------



献立

レクリエーション



虹のひろば

<p>ひろば祭りの様子を今月号載せていますが、良い写真がたくさんありますので次号にも載せていきます！</p>		<p>1</p> <p>ビビンバ丼 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</p> <p>フラダンス</p>	<p>2</p> <p>かれいの焼き魚 野菜の五色せん炒め ねかぶ二杯酢 山東菜汁 まんじゅう</p> <p>ビンゴゲーム</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>ビンゴゲーム</p>	<p>4</p> <p>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</p> <p>ビンゴゲーム</p>	<p>5</p> 	
<p>6</p> <p>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</p> <p>バランスゲーム</p>	<p>7</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</p> <p>バランスゲーム</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>バランスゲーム</p>	<p>9</p> <p>鯖味噌煮 二色お浸し 梅サラダ うず巻きふ汁 アイスクリーム</p> <p>美容(DVD)</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>美容(DVD)</p>	<p>11</p> <p>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</p> <p>美容(DVD)</p>	<p>12</p> 	
<p>13</p> <p>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</p> <p>カラオケ</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>カラオケ</p>	<p>15</p> <p>はんぺんフライ サラダ きのこ甘辛煮 芋汁 豆乳プリン</p> <p>カラオケ</p>	<p>16</p> <p>きつねうどん 麻婆大根 白菜と人参の胡麻酢和え ヤクルト パンプキン</p> <p>ほうきゲーム</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>ほうきゲーム</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>ほうきゲーム</p>	<p>19</p> 	
<p>20</p> <p>さつまいもご飯 牛肉コロッケ ほうれん草柚香和え 煮しめ・大根汁 鉄たまごせんべい</p> <p>ケチャマヨ体操</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>ケチャマヨ体操</p>	<p>22</p> <p>煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜ワサビ和え 豆腐汁 いちごゼリー</p> <p>ケチャマヨ体操</p>	<p>23</p> <p>鯖の西京漬け 子と和え ブロッコリーおかか さつまいも汁 キャラメルプリン</p> <p>曜日対抗頭脳ゲーム</p>	<p>24</p> <p>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</p> <p>曜日対抗頭脳ゲーム</p>	<p>25</p> <p>すり身のふんわり揚げ さつまいものねりこみ わかめ酢味噌和え 搔き玉汁 甘酒</p> <p>曜日対抗頭脳ゲーム</p>	<p>26</p> 	
<p>27</p> <p>焼き餃子 いんげんごま和え マカロニサラダ 中華スープ 抹茶プリン</p> <p>工作(カレンダー)</p>	<p>28</p> <p>焼きそば 白菜のごま和え わかめスープ ヤクルト 水ようかん</p> <p>工作(カレンダー)</p>	<p>29</p> <p>中華丼 白和え たたきオクラ えのき味噌汁 鉄たまごせんべい</p> <p>工作(カレンダー)</p>	<p>30</p> <p>ほっけの塩焼き 肉じゃが もやしのおかか和え 大根なめこ汁 パンナコッタ</p> <p>カップビンゴ</p>	<p style="text-align: center;">ひろばより</p> <p style="text-align: center;">インフルエンザ流行期に入りました。寒くなってきましたので体調管理に気を付けてお過ごしください。</p>			<p>26</p> 