

月

火

水

木

金

土

日



献立



レクリエーション

ひろばより

11月中旬より県内のインフルエンザ感染者数が増えています。手洗い、うがい等し感染予防していきましょう。



1

ソイの漬け焼
大根いり鶏
和もの白菜
うず巻きふ汁
ほんせんえび

カップビンゴ

2

ロールキャベツ
冬瓜炒め
海藻サラダ
搔き玉汁
焼ドーナツ

カップビンゴ

3



4

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

曜日対抗
ゲーム

5

油林鳥
かぼちゃサラダ
チンゲン菜の生姜醤油かけ
もやし汁
チョコプリン

曜日対抗
ゲーム

6

長崎ちゃんぽん
さつまいもの甘辛煮
ほうれんそうおかか和え
ヤクルト
Caどらやき

曜日対抗
ゲーム

7

チキンハニーマスタード
ゴマドレサラダ
白菜炒め
清汁
丸ぼうろ

バランス
ゲーム

8

ほっけの焼き魚
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

バランス
ゲーム

9

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

バランス
ゲーム

10



11

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

介護予防体操

12

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

介護予防体操

13

かれいの煮魚
インゲン炒め
オクラお浸し
肉入りみそ汁
ババロア

介護予防体操

14

ミートローフ
たけのこピリ辛炒め
蒸なす
コーンスープ
水ようかん

カラオケ

15

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

16

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

17



18

きつねうどん
麻婆大根
白菜と人参のごま和え
ヤクルト
パンプキン

美容
マッサージ

19

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

美容
マッサージ

20

エビカツ
すき昆布煮
ツナサラダ
搔き玉スープ
パームクーヘン

美容
マッサージ

21

回鍋肉
長芋浸し
和風ピクルス
ごぼう汁
Caどらやき

工作
カレンダー

22

さつまいもごはん
牛肉コロッケ
茹でキャベツ・煮しめ
大根汁
鉄たまごせんべい

工作
カレンダー

23

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

工作
カレンダー

24



25

鱈の西京漬け
子とえ
ブロッコリーおかか
さつまいも汁
キャラメルプリン

ビンゴゲーム

26

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

ビンゴゲーム

27

すり身のふんわり揚げ
さつまいものねりこみ
わかめの酢味噌和え
搔き玉汁
甘酒

ビンゴゲーム

28

タラのフライ
小桜エビとキャベツ炒め
ほうれん草と人参の胡麻和
里芋汁
パンプキン

お手玉ホイ

29

焼き餃子
いんげん胡麻和え
マカロニサラダ
中華スープ
抹茶プリン

お手玉ホイ

30

休日

31

