

月	火	水	木	金	土	日
 <p><b>6月 June</b></p> <p><b>献立</b></p> <p><b>レクリエーション</b></p>			<p>1</p> <p>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 ゼリー</p> <p><b>カラオケ</b></p>	<p>2</p> <p>さば味噌煮 二色お浸し 梅サラダ うず巻きふ汁 アイスクリーム</p> <p><b>カラオケ</b></p>	<p>3</p> <p>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</p> <p><b>カラオケ</b></p>	<p>4</p> 
<p>5</p> <p>ミートローフ 竹の子ピリ辛炒め 春雨サラダ コーンスープ 水ようかん</p> <p><b>おにぎり</b></p>	<p>6</p> <p>ポークカレー たまごサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト たい焼き</p> <p><b>おにぎり</b></p>	<p>7</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><b>おにぎり</b></p>	<p>8</p> <p>はんぺんフライ サラダ きのご甘辛煮 芋汁 豆乳プリン</p> <p><b>曜日対抗</b></p>	<p>9</p> <p>山菜うどん 麻婆大根 白菜と人参のごま酢 ヤクルト パンプキン</p> <p><b>曜日対抗</b></p>	<p>10</p> <p>赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはな和え物 豆腐汁 たご焼き</p> <p><b>曜日対抗</b></p>	<p>11</p> 
<p>12</p> <p>回鍋肉 長芋浸し 和風ピクルス ごぼう汁 どら焼き</p> <p><b>外出レク</b></p>	<p>13</p> <p>竹の子ご飯 ホタテクリームコロッケ 煮しめ、大根汁 ほうれん草の柚香和 鉄たまごせんべい</p> <p><b>外出レク</b></p>	<p>14</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><b>外出レク</b></p>	<p>15</p> <p>煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜わさび和え 豆腐汁 いちごゼリー</p> <p><b>カレンダー</b></p>	<p>16</p> <p>鯖の西京漬け 子和え 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><b>カレンダー</b></p>	<p>17</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><b>カレンダー</b></p>	<p>18</p> 
<p>19</p> <p>タラのフライ 小桜エビとキャベツ和え ほうれん草と人参和え 里芋汁 パンプキン</p> <p><b>ビンゴ</b></p>	<p>20</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><b>ビンゴ</b></p>	<p>21</p> <p>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</p> <p><b>ビンゴ</b></p>	<p>22</p> <p>八宝菜 白和え オクラのたたき えのき味噌汁 鉄たまごせんべい</p> <p><b>外出レク</b></p>	<p>23</p> <p>ほっけの塩焼き もやしおかか和え 肉じゃが 大根なめこ汁 パンナコッタ</p> <p><b>外出レク</b></p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> 
<p>26</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><b>輪投げ</b></p>	<p>27</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><b>輪投げ</b></p>	<p>28</p> <p>油林鳥 かぼちゃサラダ ところ天 もやし汁 チョコプリン</p> <p><b>輪投げ</b></p>	<p>29</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 高野味噌汁 Caどらやき</p> <p><b>お手玉ホイ</b></p>	<p>30</p> <p>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</p> <p><b>お手玉ホイ</b></p>	<p><b>ひろばの花壇</b></p> <p>↓ひろば玄関前に 色々な種類のお花を 植えました。 ひろばに到着の際ご 覧くださいね。</p>	

