

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



献立 レクリエーション



						1	2	3
						白身魚香草焼き 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 わか拾い	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 わか拾い	
4	5	6	7	8	9	10		
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 美容 音楽鑑賞	ジャージャー麺 さつまいもの甘煮 わかめの胡麻酢和え ヤクルト ゼリー 美容 音楽鑑賞	サバの味噌煮 二色お浸し 梅サラダ うず巻きふ汁 アイスクリーム 美容 音楽鑑賞	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 美容 音楽鑑賞	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 美容 音楽鑑賞	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 音楽鑑賞	美容 マッサージや 爪磨き、足湯 開放を実施し ます。		
11	12	13	14	15	16	17		
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 u たこ焼き ゲーム	はんぺんフライ サラダ きのご甘辛煮 芋汁 豆乳プリン たこ焼き ゲーム	山菜うどん 麻婆大根 菜と人参の胡麻酢和 ヤクルト パンプキン たこ焼き ゲーム	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 外気浴 (DVD鑑賞)	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 外気浴 (DVD鑑賞)	回鍋肉 長芋浸し 和風ピクルス ごぼう汁 Caどらやき 外気浴 (DVD鑑賞)			
18	19	20	21	22	23	24		
卵豆腐蟹あん ニラと豚肉炒め 南瓜の含め煮 ふのりの味噌汁 くろ棒カルシウム 工作	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 工作	鯖の西京つけ 子和え ブロccoliおかか さつまいも汁 キャラメルプリン 工作	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	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 工作	タラのフライ 小桜海老とキャベツ炒め ほうれん草人参の胡麻和え 里芋汁 パンプキン 工作	工作 24 今月の工作 を製作します。		
25	26	27	28	29	30			
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 栗拾い	八宝菜 白和え たたきオクラ みそ汁 鉄たまごせんべい 栗拾い	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 パナコッタ 栗拾い	メバルの漬け焼き 大根いり鶏 白菜和え物 うず巻きふ汁 ほんせんえび フラダンス	ロールキャベツ 冬瓜炒め 海藻サラダ 搔き玉汁 焼きドーナツ フラダンス	ビビンバ丼 大根コンソメ炒め煮 わかめの酢の物 棒ふ汁 くろ棒カルシウム フラダンス			