

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



# 献立

## レクリエーション



虹のひろば

<p>1</p>  <p><b>正月休み</b></p>	<p>2</p>  <p><b>正月休み</b></p>	<p>3</p>  <p><b>正月休み</b></p>	<p>4</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>新春福笑い</b></p>	<p>5</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>新春福笑い</b></p>	<p>6</p> <p>油林鳥 かぼちゃサラダ チンゲン菜生姜醤油 もやし汁 チョコプリン</p> <p><b>新春福笑い</b></p>	<p>7</p> 
<p>8</p> <p>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</p> <p><b>新春カラオケ</b></p>	<p>9</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><b>新春カラオケ</b></p>	<p>10</p> <p>肉団子のあんかけ 長芋浸し ほうれんそう胡麻和え 根菜汁 プリン</p> <p><b>新春カラオケ</b></p>	<p>11</p> <p>ラーメン さつまいもの甘煮 わかめごま酢和え ヤクルト ゼリー</p> <p><b>スリッパ飛ばし</b></p>	<p>12</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><b>スリッパ飛ばし</b></p>	<p>13</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><b>スリッパ飛ばし</b></p>	<p>14</p> 
<p>15</p> <p>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</p> <p><b>わかか拾い</b></p>	<p>16</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><b>わかか拾い</b></p>	<p>17</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>わかか拾い</b></p>	<p>18</p> <p>水餃子の香味ソース サラダ きのこの甘辛煮 芋汁 豆乳プリン <b>美容 マッサージ</b></p>	<p>19</p> <p>ほうとう風うどん 麻婆大根 白菜人参胡麻酢和え ヤクルト ほんせんえび <b>美容 マッサージ</b></p>	<p>20</p> <p>赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはな和え物 けの汁 たこ焼き <b>美容 マッサージ</b></p>	<p>21</p> 
<p>22</p> <p>回鍋肉 長芋浸し 和風ピクルス ごぼう汁 どらやき <b>工作 カレンダー</b></p>	<p>23</p> <p>さつまいもごはん 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 <b>工作 カレンダー</b></p>	<p>24</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 <b>工作 カレンダー</b></p>	<p>25</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 <b>バスケット ボール</b></p>	<p>26</p> <p>鯖の西京漬け 子和え ブロッコリーおかか和え さつまいも汁 キャラメルプリン <b>バスケット ボール</b></p>	<p>27</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 <b>バスケット ボール</b></p>	<p>28</p> 
<p>29</p> <p>タラのフライ 小桜海老キャベツ炒め ほうれん草人参和え物 里芋汁 パンプキン <b>フラダンス</b></p>	<p>30</p> <p>焼き餃子 いんげんの胡麻和え マカロニサラダ 中華スープ 抹茶プリン <b>フラダンス</b></p>	<p>31</p> <p>ミートソーススパゲティ 白菜のごま和え わかめスープ ヤクルト 水ようかん <b>フラダンス</b></p>	<p><b>ひろばより</b> 日ごろから虹のひろばをご利用いただき感謝申し上げます。これからもみなさまと元気で有意義な生活ができるよう、職員一同全力でサポートしてまいりますのでこれからもよろしくお願ひ致します。</p>			