


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




4月

April

献立

レクリエーション



虹のひろば

1 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 カーリング	2 タラのフライ 小桜えびとキャベツ炒め ほうれん草と人参の胡麻和 里芋汁 パンプキン カーリング	3 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 カーリング	4 八宝菜 白和え たたきオクラ えのき味噌汁 鉄たまごせんべい 漢字クイズ	5 ミートソーススパゲティ 白菜の胡麻和え わかめスープ ヤクルト 水ようかん 漢字クイズ	6 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 漢字クイズ	7 
8 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 美容 マッサン	9 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 美容 マッサン	10 かれいの焼き魚 野菜の五色せん炒め ねかぶ二杯酢 小松菜味噌汁 まんじゅう 美容 マッサン	11 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 おにぎり	12 白身魚の柚香焼 豆腐のうすくず煮 ほうれん草おかか和え 搔き玉味噌汁 Caどら焼き おにぎり	13 チキンのハニーマスタード ゴマドレサラダ 白菜炒め 清汁 丸ぼうろ おにぎり	14 
15 肉団子のあんかけ 長いも浸し ほうれん草胡麻和え 根菜汁 プリン お花見 ドライブ	16 ラーメン さつまいもの甘辛煮 もやしの胡麻酢和え ヤクルト ぶどうゼリー お花見 ドライブ	17 桜ごはん エビフライと鶏のから揚げ 和え物・煮物 清汁 デザート お花見 ドライブ	18 桜ごはん エビフライとから揚げ 和え物・煮物 清汁 デザート お花見 ドライブ	19 桜ごはん エビフライとから揚げ 和え物・煮物 清汁 デザート お花見 ドライブ	20 ミートローフ たけのこピリ辛炒め 蒸しなす コーンスープ 水ようかん お花見 ドライブ	21 
22 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 介護予防体 操	23 水餃子の香味ソース サラダ きのご甘辛煮 芋汁 豆腐プリン 介護予防体 操	24 山菜うどん 麻婆大根 白菜と人参のごま酢和え ヤクルト パンプキン 介護予防体 操	25 赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはな胡麻和え けの汁 たこ焼き カレンダー 工作	26 海老カツ すき昆布煮 ツナサラダ 搔き玉スープ バームクーヘン カレンダー 工作	27 回鍋肉 長いもお浸し 和風ピクルス ごぼう汁 Caどら焼き カレンダー 工作	28 
29 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 カラオケ	30 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 カラオケ	<p style="font-size: 1.5em; color: magenta;">お知らせ</p> <p style="color: magenta;">4月のイベントで15日～20日に お花見を実施します。 ひろばのバスに乗って青森市内の お花見スポットを巡ります！ ご希望の方のみ参加予定です。</p>				