




月	火	水	木	金	土	日
					1 煮ハンバーグ ポテトサラダ 白菜わさび和え とうふ汁 いちごゼリー <b>洗濯ばさみゲーム</b>	2 

3 シーフードカレー オクラお浸し もやし炒め ワンタンスープ まんじゅう <b>魚釣りゲーム</b>	4 盛り合わせ天ぷら さつまいものねりこみ わかめ酢みそ和え 掻き玉汁 甘酒 <b>魚釣りゲーム</b>	5 山菜ごはん・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 <b>魚釣りゲーム</b>	6 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 <b>ビンゴゲーム</b>	7 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 <b>ビンゴゲーム</b>	8 焼きそば 白菜のごま和え わかめスープ ヤクルト 水ようかん <b>ビンゴゲーム</b>	9 
---	--	---	---	--	--	--

10 山芋海鮮フライ 大根いり鶏 和もの(白菜) とうふ汁 たい焼き <b>ダーツ</b>	11 チキンの塩麹焼き ソテー添え・ほうれん草浸 野菜つみれの煮物 掻き玉汁 焼きドーナツ <b>ダーツ</b>	12 麻婆丼 大根のコンソメ炒め煮 わかめ酢の物 棒ふ汁 棒ふ汁 棒ふ汁 棒ふ汁 <b>ダーツ</b>	13 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 <b>外出レク</b>	14 油林鳥 かぼちゃサラダ チンゲン菜の生薑醤油 もやし汁 チョコプリン <b>外出レク</b>	15 白身魚の大葉みそ 豆腐のうすくず煮 ほうれん草おかか和え かき玉味噌汁 Caどら焼き <b>外出レク</b>	16 
---	--	---	--	---	---	--

17 ほっけ焼魚 金平ごぼう 酢の物(カブ) なめこ豆腐汁 くる棒カルシウム <b>外出レク</b>	18 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 <b>外出レク</b>	19 冷中華:冷中華たれ さつまいもの甘辛煮 キャロットサラダ ヤクルト ぶどうゼリー <b>外出レク</b>	20 さば味噌煮 ジャーマンポテト 梅サラダ うす巻ふ汁 アイスcream <b>カレンダー美容マッサージ</b>	21 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 <b>カレンダー美容マッサージ</b>	22 かれいの煮物 インゲン炒め お浸し(オクラ) 肉入り味噌汁 パパロア <b>カレンダー美容マッサージ</b>	23 
--	--	---	---	--	---	---

24 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 <b>カラオケ</b>	25 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 <b>カラオケ</b>	26 水餃子の香味ソース サラダ(オーロラソース) きこの甘露煮 芋汁 豆腐プリン <b>カラオケ</b>	27 えび天ぶらうどん 麻婆大根 白菜と人参の胡麻酢和え ヤクルト・パンプキン <b>介護予防体操</b>	28 赤魚の煮魚 キャベツ炒め 和え物 なのはな胡麻 けの汁 たこ焼き <b>介護予防体操</b>	29 エビカツ すき昆布煮 ツナサラダ 掻き玉スープ パームクーヘン <b>介護予防体操</b>	30 
---	--	---	--	---	--	---

## お知らせ!!

6月のイベントは「道の駅 ゆーさ浅虫」まで買い物レクリエーションがあります。久しぶり遠出の買い物になります。雨天時も変更なく出発致しますので宜しくお願いします。

