

月	火	水	木	金	土	日
 <h1>7月 献立</h1> <h2>レクリエーション</h2>					1 ほっけの焼き魚 金平ごぼう かぶの酢の物 なめこ豆腐汁 くら棒カルシウム <b>お手玉ホイ</b>	
 3 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 <b>外気浴 (DVD鑑賞)</b>	 4 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 <b>外気浴 (DVD鑑賞)</b>	 5 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 <b>外気浴 (DVD鑑賞)</b>	 6 かれいの煮魚 ささげ炒め オクラお浸し 肉入りみそ汁 パパロア <b>輪投げ</b>	 7 七夕めん ハンバーグ 南瓜寒天寄せ ヤクルト ゼリー <b>輪投げ</b>	 8 ポークカレー 卵サラダ 野菜スープ ヨーグルト たい焼き <b>輪投げ</b>	 9 <b>工作</b>
10 はんぺんフライ サラダ きのこの甘辛煮 芋汁 豆乳プリン <b>曜日対抗頭 脳ゲーム</b>	11 とろろ冷麦 麻婆大根 白菜と人参の胡麻酢 ヤクルト パンプキン <b>曜日対抗頭 脳ゲーム</b>	12 赤魚の煮魚 キャベツ炒め なのはな胡麻和え 豆腐汁 たこ焼き <b>曜日対抗頭 脳ゲーム</b>	13 エビカツ すき昆布煮 ツナサラダ 掻き玉スープ バームクーヘン <b>ビンゴゲーム</b>	14 回鍋肉 長芋浸し 和風ピクルス ごぼう汁 じゃがいも <b>ビンゴゲーム</b>	15 とうもろこしご飯 ほたてクリームコロッケ ほうれん草の柚香和 煮しめ・大根汁 鉄たまごせんべい <b>ビンゴゲーム</b>	 16
 17 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 <b>カラオケ</b>	 18 鯖の西京つけ 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>カラオケ</b>	 19 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>カラオケ</b>	 20 すり身のふんわり揚げ さつまいもねりこ わかめ酢味噌和え 掻き玉汁 甘酒 <b>ハエたたきゲーム</b>	 21 タラのフライ 小桜海老とキャベツ ほうれん草と人参和 里芋汁 パンプキン <b>ハエたたきゲーム</b>	 22 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 <b>ハエたたきゲーム</b>	 23 <b>美容</b>
 24 八宝菜 白和え オクラのたたき えのきみそ汁 鉄たまごせんべい <b>カレンダー</b>	 25 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 パンナコッタ <b>カレンダー</b>	 26 メバルの漬け焼き 大根いり鶏 白菜の和もの うず巻きふ汁 ほんせんえび <b>カレンダー</b>	 27 ロールキャベツ 冬瓜炒め 海藻サラダ 掻き玉汁 焼きドーナツ <b>新レク</b>	 28 ビビンバ丼 大根コンソメ炒め わかめの酢の物 棒ふ汁 くら棒カルシウム <b>新レク</b>	 29 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 <b>新レク</b>	 30 <b>フラダンス</b>
31 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 高野みそ汁 じゃがいも <b>的あて</b>	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 10px;"> <h3>お知らせ</h3> <p>ねぶた愛好会より 2023年の手ぬぐいが完成しまし た！ひろばにて 1枚 1,000円 で販売しています。購入希望の方 は職員までお声掛けください。</p>  </div>					