

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
たこ飯 ホッケの塩焼き 冬瓜の炒め煮 ブロccoliのサラダ 白菜の味噌汁 酒まんじゅう	ごはん 牛肉のオイスター炒め 白菜の和え物 青ネギの味噌汁 フルーツマンゴー ココアシフォンカップケーキ	ごはん ホワイトリバーの揚げ浸し 金平ごぼう 胡瓜のレモン酢和え ほうれん草の味噌汁 誕生日ケーキ	夏野菜カレー 福神漬・ラッキョウ キャベツのサラダ コンソメスープ 森永ヨーグルト 高蛋白パンゼリー	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 白菜の塩だしトミ炒め モヤシの和え物 うまい菜の味噌汁 雅と上新あん菓子	セタそうめん 小松菜の煮浸し キャベツの和え物 手作りミルクプリン
脳トレ(授業)	ボーリング大会	体操教室 誕生日会	カラオケ交流会	玉入れ	句会
9	10	11	12	13	14
ごはん 銀杏がんもの炊き合わせ しろなのじゃこ炒め 大根のごま酢 味噌汁 クリームコンフェ	ごはん 野菜コロッケ 蓮根の煮物 青梗菜の和え物 油揚げの味噌汁 鈴焼き	サラダ寿司 白菜の炒め煮 うまい菜の味噌汁 白桃 マドレーヌ	ごはん 里芋の筑前煮 冷奴 ブロccoliのサラダ 卵の味噌汁 動物ホットケーキ	山菜きつねうどん 茄子のよごし(富山郷土) みかん 黒糖水ようかん	ごはん 鶏の照り煮 小松菜の炒め物 たたき牛蒡 キャベツの味噌汁 苺ジャムサンドケーキ
都道府県ビンゴ	体力測定	民謡と三味線	ゲートボール大会	ハンドエステ	脳トレ(仮名・数字)
16	17	18	19	20	21
シーフードカレー 福神・ラッキョウ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 森永ヨーグルト クッキング	ごはん 特製ミートローフ風 キャベツの炒め煮 スパサラダ オクラの味噌汁 クッキング	ごはん 太刀魚の焼き浸し うまい菜の炒め物 味噌汁 パイン クッキング	ごはん 牛肉の焼き肉風 冷奴 小松菜の和え物 太もやしの味噌汁 みるくまんじゅう	ひつまぶし 豚牛蒡 胡瓜とカニの甘酢 青梗菜の味噌汁 誕生日ケーキ	ごはん 鱈のハーブ焼き 茄子の田舎煮 モヤシのサラダ 白菜の味噌汁 やわらか杏仁
クッキング	クッキング	クッキング	作品づくり	朗読会 誕生日会	ペタンク大会
23	24	25	26	27	28
天ぷらそば 野菜炒め フルーツミックス パウンドケーキ	駅弁シリーズ 新大阪駅 八角弁当型駅弁 赤魚の西京焼き 茄子の揚げ浸し 生酢・青梗菜の清汁 しば漬け・みかん 紫芋まんじゅう	ごはん カツとじ キャベツの煮浸し 胡瓜の酢の物 小松菜の味噌汁 ストロベリーババロア	ごはん クリームシチュー ブロccoliのマヨサラダ コンソメスープ 洋ナシ オレンジシフォンカップケーキ	ごはん 高野の炊き合わせ 里芋の煮物 小松菜の練りゴマ和え もずくの味噌汁 高蛋白グレープゼリー	ごはん メルのムニエル 大根の塩煮 手作り卵豆腐 キャベツの味噌汁 マドレーヌカフェ
しりとり大会	ボール送りゲーム	カラオケ大会	絵手紙教室	玉入れゲーム	岐阜県市町村ビンゴ
30	31				
ごはん 鶏のトマト煮込み もやしのじゃこ炒め しろ菜の和え物 小松菜の味噌汁 水ようかん	木の葉弁 キャベツの煮浸し 味噌汁 黄桃 苺パウンドケーキ				
いかだレース	挑戦ゲーム				

今月の理美容は7日(土)です。