

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 牛肉のオイスター炒め レバーの甘辛煮 胡瓜の甘酢和え オクラと椎茸の味噌汁 誕生日ケーキ 	炒飯 八宝菜 中華スープ パイン マドレーヌ	かき揚げうどん 冬瓜の炒め煮 しろなとササミの和え物 きなこゼリー	ごはん 西京焼き鱈 枝豆がんもの焚き合わせ 大根のサラダ しめじと椎茸の清汁 手作りほうじ茶プリン
		脳トレ(授業) 誕生日会	ボーリング大会	カラオケ	体操教室
6	7	8	9	10	11
ごはん 豚の野菜炒め 白身魚揚げの煮物 大根の味噌汁 キャベツの浅漬け風 ワッフル 	花火寿司 卵そぼろ 青梗菜と油揚げの煮浸し 手作り茶碗蒸し 西洋なし 誕生日ケーキ 	ごはん 特製肉団子の中華あん 蓮根と竹輪の煮物 里芋とえのきの味噌汁 高菜炒め サンドケーキ柚子あん	ごはん メルのハーフ焼き 青梗菜の煮浸し 豚汁 黄桃 みるくまんじゅうクリーム	ごはん メンチカツ ぐる煮(高知郷土) 大根のごま酢 小松菜と麩の味噌汁 やわらか杏仁	親子丼 牛蒡の煮物 法蓮草の和え物 南瓜の味噌汁 薄皮まんじゅう 
魚釣りゲーム	脳トレ(文字盤) 誕生日会	風鈴にデコレーション	しりとり大会	都道府県ビンゴ	いかだレース
13	14	15	16	17	18
特製キーマカレー 福神漬・らっきょう レタスのサラダ コンソメスープ 明治十勝ヨーグルト マン 	ごはん 鮭の照り焼き 冬瓜の海老葛煮 モヤシの和え物 豆腐の味噌汁 高蛋白パインゼリー	ごはん 蓮根饅頭の精進煮 手作り胡麻豆腐 キャベツの土佐酢 しる菜の清汁 クリームコンフェ	ねぎとろ丼 小松菜の煮浸し 油揚げとジャガ芋の赤だし フルーツマンゴー 苺のサンドケーキ	ごはん 鶏のトマト煮込み 蓮根の金平 キャベツとハムのサラダ 大根の味噌汁 抹茶ババロア	ごはん 豚とキャベツの塩ダレ炒め 冷奴 胡瓜と錦糸の甘酢和え 法蓮草と花麩の味噌汁 鈴焼き 
ペタンク大会	養老町地名ビンゴ	輪投げゲーム	ボール送りゲーム	玉入れゲーム	体力測定
20	21	22	23	24	25
枝豆ごはん チキンカツ 白ナと竹輪の煮浸し 大根葉の味噌汁 洋ナシ バウムクーヘン 	ごはん 鱈の香味焼き 牛蒡と豚の炒り煮 白菜の和え物 小松菜と麩の味噌汁 レモンフォンカップケーキ	冷やし中華 茄子の煮物 野菜のマヨサラダ ウマイ菜の汁物 水ようかん	ごはん 豚の味噌マヨ炒め ほうれん草の煮浸し 冷奴 オクラと麩の清汁 クッキング	駅弁シリーズ 松山駅 松山鮭駅弁 蓮根と豚の炒り煮 もずくともやしの赤だし みかん クッキング	ごはん 白身魚のフライ ウマイ菜とペーコンのソテー 南瓜の味噌汁 黄桃 クッキング 
挑戦ゲーム	カラオケ	読み聞かせ	クッキング	クッキング	クッキング
27	28	29	30	31	
ごはん 黄金かれいの煮付け 金平牛蒡 白オのレモン風味 法蓮草とあさりの味噌汁 みるくまんじゅう	カレーライス カリフラワーのサラダ コンソメスープ 明治十勝ヨーグルト 手作りプリン	ごはん 鱈の塩焼き 蓮根の煮物 キャベツの和え物 白ナと麩の味噌汁 カフェマドレーヌ	ぶっかけそうめん 豚の炒め煮 青梗菜と平天の和え物 ストロベリーババロア	ごはん 鶏の唐揚げ ひじき大豆 大根と隠元のピリ辛和え しめじの味噌汁 黒糖まんじゅう	
カラオケ	風船ハレー	カラオケ	OSアンサンブル「風」	扇子投げ	

今月の理美容は1日(水)、10日(金)です。