

月	火	水	木	金	土
					1
					ごはん 牛の焼き肉風 枝豆がんもの煮物 法蓮草の和え物 ネギの味噌汁 手作り抹茶プリン
					ボーリング大会
3	4	5	6	7	8
木の葉丼 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 青ねぎの味噌汁 もみじまんじゅう	ごはん 白身魚のムニエル 蓮根の煮物 マカロニサラダ 法蓮草の味噌汁 ケーキ	散らし寿司 小松菜の三色煮浸し 茶碗蒸し 白桃 高蛋白青りんごゼリー	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 高野の煮物 ブロッコリーのサラダ 春菊と麩のすまし 黒糖まんじゅう	ごはん 湯葉ひろうすの焚き合わせ うまい菜の炒め物 白菜の味噌汁 マンゴー ママン	ごはん 鶏の塩麴蒸し 絹揚げの煮物 キャベツの土佐酢 あさりの味噌汁 ミルク餅
巻き巻きゲーム	誕生日会 しりとり大会	三味線と民謡	体力測定	寄せ植え体験	扇子投げ
10	11	12	13	14	15
炊き込みご飯 ホッケの塩焼き 高野のサイコロ煮 白菜のピーナツ和え 青ネギの味噌汁 ほうじ茶プリン	ちゃんぽん 白ナと椎茸の煮浸し パン みるくまんじゅう	ごはん メンチカツ カニコロッケ つぶつぶ(長野県郷土) 葱の酢味噌和え オクラの味噌汁 紅茶パウンドケーキ	特製キーマカレー 福神漬・ラッキョ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ 森永ヨーグルト ミニ羊甘ロールと 塩せんべい	ごはん 鯖の味噌煮 烏賊袷紗焼き 胡瓜とササミのごま酢 えのきの清汁 マドレーヌカフェ	牛すき丼 大根の炒め物 アスパラの和え物 ワカメの味噌汁 どら焼き
輪投げ大会	都道府県ビンゴ	挑戦ゲーム	ハンドベル	ハンドベル	体操教室
17	18	19	20	21	22
ごはん お好み焼き うまい菜の煮浸し 巻麩の味噌汁 りんご サンドケーキ栗入りあん	ごはん 鯖の柚庵焼き 筍の味噌煮 法蓮草の豆乳和え 椎茸の清汁 高蛋白パンゼリー	五目うどん 白才と豚の炒め煮 たたき牛蒡 みるくまんじゅう	ごはん 豚の山椒煮 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁	駅弁シリーズ新潟駅 鮭はらこ弁当 絹あげの煮物 白菜の和え物 白桃 玉葱の味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜の含め煮 もやしのごま和え 青ネギの味噌汁 手作りプリン
ブローチ作り	ハンドエステ	豆つかみ大会	クッキング	クッキング	クッキング
24	25	26	27	28	29
ごはん 秋刀魚焼き浸し 蓮根の煮物 法蓮草の和え物 太モヤシの味噌汁	ケチャップライスの錦糸のせ スパイシーチキン コンソメスープ みかん 苺ジャムサンドケーキ	ごはん 豚の塩ダレ炒め 青梗菜の煮びたし 手作り胡麻豆腐 青ネギの清汁 ケーキ	ごはん 鱈の若狭焼き 白才と油揚げの炒め煮 青ネギの味噌汁 パン クリームコンフェ	ごはん 白身魚のハーブ焼き 里芋と鶏の煮物 青梗菜の練りごま和え あさりの味噌汁 抹茶しぐれ	ごはん 特製肉団子の中華あん ウマイ菜の煮浸し 青ねぎの味噌汁 カツオねり梅 手作りプリン
クッキング	カラオケ大会	誕生日会 ペタンク大会	玉入れ大会	魚釣り大会	ビンゴゲーム

今月の理美容は、12日(水) 27日(木)です。