

月	火	水	木	金	土
				4	5
				ごはん 特製おからハンバーグ 白才と鶏の煮物 さつまいもの味噌汁 パン ケーキ 	ごはん 鱈の山椒焼き  肉金平 青梗菜の和え物 えのきの味噌汁 薄皮まんじゅう
				誕生日会 正月遊び	書初め
7	8	9	10	11	12
ごはん 黄金かれいの揚げ浸し 大豆煮 いんげんのマヨサラダ 味噌汁  黒糖水ようかん	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 枝豆がんもの煮物 ほうれん草の和え物 卵の味噌汁 苺ゼリー	特製キーマカレー 福神漬・らっきょう アスパラのサラダ コンソメスープ ヨーグルト  ケーキ 	ごはん 鱈の煮付け  卵の花 しろ菜の和え物 大根の味噌汁 高蛋白グレープゼリー	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツの煮浸し 南瓜サラダ 小松菜の味噌汁 雅と上新あん菓子	あんかけにゆうめん 牛蒡の味噌煮 マンゴー  マドレーヌ
読み聞かせ	ボーリング	誕生日会 ボール送り	ペタンク	ハンドエステ	いかだレース
14	15	16	17	18	19
ごはん 鶏のねぎ焼き うまい菜の和え物 白菜の味噌汁  抹茶シフォンカップケーキ	散らし寿司 ほうれん草の煮びたし 手作り茶碗蒸し 黄桃  みるくまんじゅう	ごはん 鶏の柚子茶煮 大根の金平 胡瓜の土佐酢 味噌汁  どら焼き	ごはん メルのムニエル ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ 筍の味噌汁	牛丼 わかさぎの南蛮漬け 小松菜の和え物 清汁  バウムクーヘン	ごはん 豚のオイスター炒め 青梗菜の煮浸し 冷奴  コンソメスープ
都道府県ビンゴ	絵手紙教室	扇子投げ	クッキング	新春カラオケ大会	クッキング
21	22	23	24	25	26
ハヤシライス 漬物 カリフラワーのマヨサラダ コンソメスープ 森永ヨーグルト ケーキ 	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 白菜の味噌汁  金時豆  ケーキ 	きつねそば 利休煮 マンゴー  ミニ羊甘ロールと雪の宿	ごはん 肉じゃが うまい菜の炒め物 冷奴 キャベツの味噌汁 クリームコンフェ	炊き込みご飯 ホッケの塩焼き ケブイリチ(沖縄郷土) 青梗菜の和え物 白菜の味噌汁 抹茶ババロア	ごはん 白身魚のピカタ 切干大根の煮物 胡瓜のゴマ酢 味噌汁  サンドケーキ栗入りあん
誕生日会 挑戦ゲーム	誕生日会 クッキング	OSアンサンブル風	玉すだれ	輪投げ大会	魚釣り大会
28	29	30	31		
ごはん 海鮮お好み焼き  絹あげの煮物 しろ菜の和え物 里芋の味噌汁 紅茶パウンドケーキ	ごはん 鱈の焼き浸し 白才と鶏の炒め煮 ほうれん草の味噌汁 白桃 黒糖水ようかん	ごはん 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 牛蒡のマヨサラダ 卵の味噌汁  やわらか杏仁	駅弁シリーズ鳥栖駅 かしわめし駅弁 キャベツの煮物 シューマイ  しめじの和え物 クッキーチョイス		
玉入れ	ゲートボール	体操教室	〇×クイズ		

今月の理美容は、28日です。