

月	火	水	木	金	土
<p>手洗いの方法</p> <p>① 手のひ ② 手の甲 ③ 指先と爪 ④ 指の間 ⑤ 親指 ⑥ 手</p> <p>手を石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かします</p> <p>手を洗うことは、病気予防の第一歩！</p>				<p>1</p> <p>赤飯、みそ汁 銀だら照り焼き 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ（りんご） 641 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ワッフル</p>	<p>2</p> <p>ご飯 コーンポタージュスープ チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ（パイナップル） 482 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう</p>
<p>4</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 フライ二種盛り いんげんのごま和え フルーツ缶（マンゴー） 565 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>5</p> <p> 体重計測 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ（オレンジ） 472 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 洋ナシタルト</p>	<p>6</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 ポークソテー マカロニサラダ フルーツ缶（ミックス） 601 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ クレープ</p>	<p>7</p> <p> ハーモニカ 体重計測 ご飯、みそ汁 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え 449 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ どら焼き</p>	<p>8</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 鶏肉の香味焼き ビーフン炒め 二色浸し 465 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 今川焼</p>	<p>9</p> <p> ドッグセラピー 体重計測 ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ（オレンジ） 433 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 月見ゼリー</p>
<p>11</p> <p> 虹の会 ご飯、みそ汁 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶（黄桃） 417 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>12</p> <p> 尺八 ご飯、みそ汁 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜と 魚肉ソーゼルの炒め物 フルーツ缶（みかん） 564 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>13</p> <p> 折り紙 海鮮ちゃんぽん 焼売 ブッパリの中華和え フルーツ缶（マンゴー） 485 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>14</p> <p>ご飯、みそ汁 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ（バナナ） 482 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>15</p> <p>ご飯、みそ汁 赤魚の七味焼き 金平ごぼう フルーツ（オレンジ） 392 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>16</p> <p>ご飯、きのこ汁 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え 563 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>
<p>18</p> <p> 出前寿司ランチ ご飯、お吸物 松風焼き チンゲン菜のお浸し フルーツ（りんご） 473 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ クレープ</p>	<p>19</p> <p> 出前寿司ランチ ご飯、みそ汁 マトウガイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ（オレンジ） 417 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 鳴門金時のショートケーキ</p>	<p>20</p> <p>ご飯、みそ汁 鶏肉の外刈りソース焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え 481 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ コーヒーゼリー</p>	<p>21</p> <p> ハーモニカ 民謡 炊き込みご飯、みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶（黄桃） 428 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>22</p> <p> ハーモニカ ご飯 中華スープ 豚肉のオムライス炒め かぼちゃサラダ フルーツ（りんご） 577 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ クレープ</p>	<p>23</p> <p>ご飯 コンソメスープ しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ缶（マンゴー） 440 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ おはぎ</p>
<p>25</p> <p>ご飯、お吸物 鮭のチャッパ焼き ひじきの煮物 フルーツ（パイナップル） 478 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ どら焼き</p>	<p>26</p> <p> 折り紙 ご飯、みそ汁 豚肉の香味ソースかけ 小松菜と しらすのゆず醤油和え フルーツ缶（マンゴー） 558 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ チョコまんじゅう</p>	<p>27</p> <p>炒飯 中華スープ えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 509 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>ご飯 コンソメスープ チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶（黄桃） 494 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ストロベリータルト</p>	<p>29</p> <p> 尺八 ご飯、お吸物 マトウガイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ（パイナップル） 513 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう</p>	<p>30</p> <p>ご飯 中華スープ 豚肉入りにら玉 チャブチェ フルーツ缶（マンゴー） 586 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ココアの実</p>

※メニュー、行事予定は事前の予告なく変更になる場合がございます。予めご了承下さい。