

1月の献立表(令和6年)

2024年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			4 エビフライ ひじき煮 紅白なます・煮豆 清汁 582キロカロリー おやつ/プリン	5 ぶりの照り焼き 春巻き・オクラ入り春雨 法連草のおかか和え 味噌汁 575キロカロリー おやつ/グレープゼリー	6 回鍋肉 ビーフンソテー・かぼちゃのサラダ ささみときゅうりの梅風味和え 味噌汁 625キロカロリー おやつ/苺ムース
8 鶏肉の治部煮 ほうれん草のソテー 豆腐サラダ 清汁 508キロカロリー おやつ/ドームケーキ(チョコ)	9 白身魚の香草焼き さつま芋とがんもの煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁 518キロカロリー おやつ/りんごのゼリー	10 ポークビーンズ 大根の炒め煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ 味噌汁 592キロカロリー おやつ/抹茶プリン	11 鯖の生姜煮 こんにゃく金平 法連草と竹輪のマヨ和え 味噌汁 506キロカロリー おやつ/ブチクレープ	12 寄せ鍋風炊き合わせ 春雨中華風炒め 青梗菜の中華和え 味噌汁 511キロカロリー おやつ/どら焼き	13 牛肉と白滝のチャブチェ 小松菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 571キロカロリー おやつ/喫茶はりま
15 チンジャオロース 茄子の煮物 ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 670キロカロリー おやつ/水ようかん	16 鶏肉と大根の煮物 青梗菜とハムのソテー オクラと大根おかか和え 味噌汁 588キロカロリー おやつ/ワッフル	17 赤魚の味噌煮 ひじきと竹輪の金平 茶碗蒸し 味噌汁 534キロカロリー おやつ/チョコレートムース	18 鶏肉のハニーマスタード焼き 豆腐とかにかまのとろとろ煮 隠元のピーナッツ和え 味噌汁 580キロカロリー おやつ/ぜんざい	19 カレーライス 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト和え 清汁 794キロカロリー おやつ/ぜんざい	20 鮭のフライ 隠元とベーコンのソテー 玉葱とツナの和風マヨ和え 味噌汁 662キロカロリー おやつ/ぜんざい
22 鯖の竜田揚げ 白滝と竹輪の炒め物 青梗菜と卵のサラダ 味噌汁 568キロカロリー おやつ/苺ムース	23 柳川風煮 里芋のそぼろあんかけ もやしナムル 清汁 656キロカロリー おやつ/どら焼き	24 鶏じゃが 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 537キロカロリー おやつ/グレープゼリー	25 豚肉と青梗菜のオイスター炒め 蓮根のおかか和え 茶碗蒸し 味噌汁 559キロカロリー おやつ/ドームケーキ(苺)	26 鱈の酢味噌焼き 隠元のバター醤油炒め 玉葱とハムのサラダ 味噌汁 484キロカロリー おやつ/ブチクレープ	27 鶏のねぎ塩炒め 白菜の煮浸し 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁 572キロカロリー おやつ/プリン
29 肉団子と白菜の煮物 平天と隠元の炒め煮 キャベツと若芽のツナ和え 味噌汁 467キロカロリー おやつ/りんごゼリー	30 ホキの野菜あんかけ スナッフえんどうと卵のソテー 法連草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 534キロカロリー おやつ/喫茶はりま	31 ハヤシライス 蓮根とひじきの炒め煮 白菜とかにかまのマヨポン酢和え 味噌汁 723キロカロリー おやつ/焼きドーナッツ(豆乳)	<p>年末年始休業のお知らせ</p> <p>12月29日(金)から1月3日(水)はお休みです</p> <p>*今月から食事のみ(おやつ抜き)のカロリー表示となっています。</p> 		

1月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 	2 令和6年は1月4日(木)スタートです		4 足マッサージ 音楽療法	5 初詣 グループリハビリ	6 初詣 グループリハビリ
8 書初め グループリハビリ	9 書初め グループリハビリ	10 ハンドマッサージ 3B体操	11 カラオケ グループリハビリ	12 カラオケ グループリハビリ	13 喫茶 はりま
← リラックスの日 → 散髪・足湯・マッサージ などなど			ぜんざい作り  グループリハビリ		
22 カラオケ グループリハビリ	23 足マッサージ 音楽療法	24 足マッサージ グループリハビリ	25  早春カラオケ大会		
29 大正琴 来演	30 喫茶 はりま	31 映画鑑賞 グループリハビリ	2023年もご利用ありがとうございました。 2024年も皆さんと元気に、楽しく過ごせる レクリエーション、行事を企画していきたいと 思います。 どうぞ宜しくお願い致します。 		

| |

| |
|

| |