

月・火曜日 12月1・2日		水・木曜日 12月4・5日		金・土曜日 12月6・7日			
A	豚の甘辛煮 人参とわかめの土佐煮 小松菜のわさび和え	kcal 672 蛋白質 (g) 20.64 塩分 (g) 3.13	A	タラの野菜あんかけ 小松菜と薄揚げの煮浸し みかんなます	kcal 568 蛋白質 (g) 25.26 塩分 (g) 2.5		
B	たまごそば 焼売 ゆず卵の花	kcal 653 蛋白質 (g) 19.2 塩分 (g) 2.72	B	一口とんかつ 薩摩芋の甘煮 3色豆のツナマヨサラダ	kcal 510 蛋白質 (g) 16.72 塩分 (g) 1.38		
デザート:	1 ヨーグルト	2 みかん缶	デザート:	1 オレンジ	2 マンゴー缶		
おやつ:	せんべい	kcal 76	おやつ:	抹茶豆乳プリン	kcal 64		
12月9・10日		12月11・12日		12月13・14日			
A	だし香る和風とんてき丼 小松菜と薄揚げの煮浸し 春雨サラダ	kcal 568 蛋白質 (g) 23.25 塩分 (g) 2.96	A	鯖の味噌煮 人参とわかめの土佐煮 おからとツナのサラダ	kcal 508 蛋白質 (g) 23.09 塩分 (g) 2.38		
B	ぶりの照焼き からし菜ときくらげの田舎煮 切干大根のハニーピクルス	kcal 455 蛋白質 (g) 19.8 塩分 (g) 1.43	B	メンチカツ 薩摩芋のそばろ煮 キャベツと青さのナムル	kcal 641 蛋白質 (g) 18.44 塩分 (g) 2.51		
デザート:	1 ミックスジュースゼリー	2 パナナ	デザート:	1 野菜ジュースゼリー	2 リンゴ缶		
おやつ:	マドレーヌ	kcal 87	おやつ:	おはぎ	kcal 170		
12月16・17日		12月18・19日		12月20・21日			
A	赤魚のトマトカレー煮 薩摩芋のレモン煮 ごぼうサラダ	kcal 470 蛋白質 (g) 17.31 塩分 (g) 1.63	A	マーボー豆腐丼 南瓜の含め煮 カリフラワーのマリネ	kcal 497 蛋白質 (g) 21.89 塩分 (g) 1.85		
B	鶏もも唐揚げ たくさん山菜の煮込み カリフラワーと小松菜のお浸し	kcal 547 蛋白質 (g) 21.56 塩分 (g) 2.14	B	ぶりの甘酢あんかけ 卵の花 キャベツと青さのナムル	kcal 517 蛋白質 (g) 18.68 塩分 (g) 1.92		
デザート:	1 パインゼリー	2 オレンジ	デザート:	1 ブルーベリーゼリー	2 桃缶		
おやつ:	キャロットケーキ	kcal 161	おやつ:	薩摩芋蒸しパン	162		
12月23・24日		12月26日		12月27・28日			
A	ワイン香るデミグラスソースハンバーグ 薩摩芋の甘煮 キャベツとツナのレモン煮	kcal 493 蛋白質 (g) 17.12 塩分 (g) 2.17	A	八宝菜 ピーマン ひじきと大根のサラダ	kcal 477 蛋白質 (g) 22.96 塩分 (g) 2.5		
B	かれの中華あんかけ 焼売 カリフラワーのサラダ	kcal 475 蛋白質 (g) 19.49 塩分 (g) 1.81	B	鯖の幽庵焼き 豆の煮物 キャベツとコーンのお浸し	kcal 433 蛋白質 (g) 21.1 塩分 (g) 1.45		
デザート:	1 苺ゼリー	2 季節の果物	デザート:	1 マーマレードゼリー	2 アロエ缶		
おやつ:	ロールケーキ	kcal 93	おやつ:	マンゴーゼリー	kcal 37		
12月30日		12月25日		12月27・28日			
A	鯨の漬け焼き胡麻風味 野菜入りふんわりしんじょう おからとツナのサラダ	kcal 533 蛋白質 (g) 23.77 塩分 (g) 2.03	 <p>12月25日はXmas会 午前:お食事 午後:出し物 お楽しみください</p>		A	ホイコーロー 茄子の吉野煮 3色豆のツナマヨサラダ	kcal 520 蛋白質 (g) 15.59 塩分 (g) 2.21
B	年越しそば 切昆布と油揚げの煮物 切干大根のサラダ	kcal 760 蛋白質 (g) 19.52 塩分 (g) 2.66			B	にしんの柚子すだちおろし煮 キャベツとコーンのお浸し薄揚げの煮浸し 粒マスタード入りポテト	kcal 479 蛋白質 (g) 17.22 塩分 (g) 2.02
デザート:	1 キウイ	2 ヨーグルト	デザート:	1 あんずゼリー	2 黄桃缶		
おやつ:	水羊羹	kcal 61	おやつ:	抹茶蒸しパン	kcal 155		

1月～2月の予定

月	火	水	木	金	土
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
ホッケー 寺子屋	書道クラブ 寺子屋	ボーリング 書道クラブ	カーリング 寺子屋	輪投げクラブ 寺子屋	パターゴルフ 寺子屋
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
ボーリング 寺子屋	書道クラブ 寺子屋	カーリング 書道クラブ フラワーアレンジメント	輪投げクラブ 寺子屋	パターゴルフ 寺子屋	ホッケー 寺子屋
1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
カーリング 寺子屋	書道クラブ 寺子屋	輪投げクラブ 書道クラブ	パターゴルフ 寺子屋 イベント食	ホッケー 寺子屋	ボーリング 寺子屋
2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
輪投げクラブ 寺子屋	書道クラブ 寺子屋	パターゴルフ 書道クラブ	ホッケー 寺子屋	ボーリング 寺子屋	カーリング 寺子屋
2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
パターゴルフ 寺子屋	書道クラブ 寺子屋	ホッケー 書道クラブ	ボーリング 寺子屋	カーリング 寺子屋	輪投げクラブ 寺子屋

紙巻絵は随時行っております。皆様のご参加をお待ちしております。

※この予定表はご利用者の方々に折っていただいております。

※上記は予定です。都合により内容に変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。