



サービス提供時間

月～土曜日（祝祭日も営業中） 9：00～16：15

※見学も随時行っています。 ※お気軽にいらしてください。

ご連絡は、生活相談員（江野澤）まで。

TEL：0438-53-8417



## 大運動会！

紅白に別れ、選手宣誓で始まった大運動会。応援合戦、ラジオ体操、玉入れやパン取りゲームをして盛り上がりました！赤組が優勝、白組が準優勝で記念撮影をしました。



## オーケストラ♪

木更津シニアアンサンブルアクアのみなさんがオーケストラの演奏をしてくださいました。迫力がある演奏が素晴らしく利用者様は聞き入っていらっしゃいました。マラカスやタンバリン等の楽器と一緒に演奏をして楽しんだり、マツケンサンバをみなさんと歌ったりととても盛り上がり、楽しい時間となりました。



# 1月の献立を紹介します(昼食)

昼食		第2週と第4週(8日・25日を除く) の昼食は、ご利用者様のご選択による「選択食」となっております。					
		1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)		
おやつ		赤飯 雑煮風すまし汁 刺身紅白盛り おせち盛合せ 茶碗蒸し フルーツ(みかん)	炊き込みご飯 すまし汁(花麴) 松風焼き 野菜と海老の中華煮 抹茶ババロア	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉の大葉照り焼き 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁(茄子) 白身魚のきのこあんかけ 人参とわかめのナムル フルーツ(パイン缶)		
おやつ		まんじゅう	ロールケーキ	クッキー	水ようかん		
昼食	選択食	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)
おやつ		米飯 味噌汁(えのき) ホキのチーズ焼き 和風おろしハンバーグ 南瓜の煮物 ぶどうゼリー	米飯 中華スープ(ほうれん草) チキン南蛮 カレイの照焼 青梗菜の中華和え フルーツ(洋梨缶)	ポークカレー ロールキャベツのスープ煮 フルーツ(黄桃缶) ショア	米飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の葱塩焼き 豆腐ときのこの卵とじ 海鮮団子の煮物 ほうれん草のピーナツ和え	米飯 すまし汁(花麴) さばの味噌煮 ホイコーロー 金平ごぼう 牛乳寒天	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のしぐれ煮風 アジの胡麻焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ
おやつ		ブッセ	黒ごまプリン	クレープ	芋ようかん	もみじ饅頭	白玉しるこ
昼食		1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)
おやつ		中華丼 中華スープ(春雨) ひじきの白和え 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(冬瓜) あじののり塩焼き もやしの和え物 フルーツ(りんご缶)	米飯 中華スープ(春雨) 油淋鶏 豆腐とにらの塩炒め ねばねば和え	炊き込みご飯 味噌汁(椎茸) サワラのバター醤油焼き がんもの煮物 フルーツ(オレンジ)	カレーうどん 竹輪の磯部揚げ もやしの和え物 みかんヨーグルト	米飯 すまし汁(わかめ) 白身魚の酒蒸しボン酢ソース 筑前煮 大根サラダ
おやつ		ホットケーキ	ワッフル	パナナムース	パウンドケーキ	プリン	人形焼き
昼食	選択食	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)
おやつ		米飯 味噌汁(舞茸) ブリの竜田揚げ野菜あんかけ ぎせい豆腐 菜の花の胡麻和え フルーツ(カクテル缶)	米飯 すまし汁(花麴) 鶏肉の甘酢照り焼き 赤魚煮付け 小松菜の和え物 ミルクプリン	米飯 すまし汁(はんぺん) さばの胡麻焼き 豆腐と豚肉の中華炒め キャベツの炒め物 青梗菜のサラダ	米飯 中華スープ(白菜) 鶏の唐揚げ きのこあんかけ アジの煮つけ ハムと胡瓜の中華風和え フルーツ(マンゴー)	米飯 鶏の粕汁 サワラの中華葱ソース 豚肉のオイスターソース炒め 茄子の梅肉和え フルーツ(みかん缶)	ハヤシライス 海藻サラダ バナナヨーグルト ショア
おやつ		マロンババロア	シュークリーム	黒棒	コーヒーゼリー	チョコブッセ	いちごムース
昼食		1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)	
おやつ		米飯 すまし汁(豆腐) ブリの塩麴焼き 根菜とちくわの煮物 フルーツ(カクテル缶)	ちゃんぽん 焼き餃子 茄子の和えもの フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋のバター煮 フルーツ(みかん缶)	スタミナ丼 わかめスープ ごぼうサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(油揚) 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 大根の梅おかか和え	
おやつ		クレープ	ババロア	吹雪饅頭	和のパンケーキ	やわらかおかし	

※ 献立が変更になる場合があります。