

2024



歩夢 こんだてカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
				1 ちらし寿司	2 やす お休み	3 やす お休み
4 ごはん 焼き魚 コロッケ 和え物	5 ごはん 豚肉サムジャン かぼちゃの天ぷら 和え物	6 きのこご飯 サバの生姜焼き 筑前煮 ほうれん草のバター炒め	7 ごはん ミートソースハンバーグ ミニグラタン サラダ	8 ごはん タッカルビ サワラの西京焼き サラダ	9 やす お休み	10 やす お休み
11 ごはん タラの竜田揚げ 肉じゃが お浸し	12 チキンライス エビカツ ミニグラタン サラダ	13 ごはん 豚の生姜焼き 赤魚のみぞれ煮 サラダ	14 から揚げ親子丼	15 ごはん カレイ煮つけ 鶏肉の照り焼き 和え物	16 やす お休み	17 やす お休み
18 ごはん デミグラスハンバーグ ミニグラタン サラダ	19 ごはん ホッケのフライ 豚の角煮 サラダ	20 やす お休み	21 チャーハン 鶏肉の照り焼き 麻婆茄子 サラダ	22 カツ丼	23 やす お休み	24 やす お休み
25 ごはん ヒレカツ 魚の味噌煮 サラダ	26 ごはん サーモンフライ 回鍋肉 サラダ	27 ごはん 赤魚アクアパツア風 キャベツ包み 和え物	28 梅しらすごはん 和風ハンバーグ 茄子のポン酢和え サラダ	29 やす お休み	30 やす お休み	31 やす お休み

食材の仕入れの事情により、メニューが一部変更となることもあります。 岩手県産「ひとめぼれ」を使用しています。

お問い合わせ：地域生活支援センター「歩夢」

TEL： 019-662-6852

FAX： 019-662-6872

〒020-0114 岩手県盛岡市高松3丁目7-33