

いからしさん家便り

平成25年2月1日
 あいあい生き生きハウス
 いからしさん家
 047(492)1236
 ♣️ 二月号

朝外に出ると、吐く息は真っ白、顔が痛い程の空気の冷たさに思わず身を縮めてしまいます。でも、寒さに負けず2月の澄んだ空気で深呼吸して空を見上げると気持ちがいいものです。寒いと外出が あっくうになりがちですが、いからしさん家にいらして屋の緑を見ながら 朝の澄んだ空気を一緒に吸いましょう！何か発見があるかもしれませんよ。
 (T橋)

❀❀❀ 今月の行事 ❀❀❀
 先月の“鍋パーティー”では、いからしさん家自慢のきたんぽ鍋をはじめ あつあつのお鍋と、冷えたゼーレやジュースで皆さま食も進み「食べすぎた！」とのお声も…(笑)。さて、今月は「白鳥と梅見物」です。厳しい寒さをはねのけるようにほころびはじめた木々や、白鳥を見に行く予定です。皆さま、お楽しみに…。



🍴 今月の昼食予定表 2月

※材料等の都合により、献立 一部変更もありません※

月	火	水	木	金 瀬津 2	土 瀬津 12
				<ul style="list-style-type: none"> ◦ のり巻き ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ちらし寿司 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ
瀬津 14	石田 15	吉田 16	伊藤 17	瀬津 18	石田 19
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 肉豆腐 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ さけのウニエル ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ カレーライス ◦ サラダ ◦ テーブル ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ さけバフとヒヨコ子 ◦ うなぎ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 煮魚 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 水ぎりご ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ
瀬津 11	石田 12	吉田 13	伊藤 14	瀬津 15	伊藤 16
<ul style="list-style-type: none"> ◦ あんかけうどん ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ かぼとちりり ◦ 4ムシキ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ さけの木仙焼 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 肉じゃが ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ からあげ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ちぎれおにぎり ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ
瀬津 18	石田 19	吉田 20	伊藤 21	瀬津 22	瀬津 23
<ul style="list-style-type: none"> ◦ かじきの天ぷら ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 煮込みハンバーグ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ とり肉と里芋の煮物 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ さけの野菜おかけ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 大根と豚肉の煮物 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 五目豆腐 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ
瀬津 25	石田 26	吉田 27	伊藤 28	/	/
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 親子丼 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ マネ豆福 ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ロールケーキ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ビーフステーキ ◦ 和え物 ◦ 汁物 ◦ おやつ 		