11月

オズデイサービスセンター

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			1日		2日	3日
昼食	都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。			赤飯 筑前煮 いんげんとハムのサラダ たこ袱紗焼き 味噌汁	さつまいも御飯 さんまの有馬煮 蓮根金平 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物	御飯 焼肉風 青梗菜とかまぼこの塩ナムル和え 絹揚げの煮物 中華スープ 漬物
おやつ				チョコレートケーキ 紅茶	今川焼き 煎茶	クレープ 紅茶
カロリー				496 + 139 kcal	620 + 185 kcal	650 + 202 kcal
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	牛丼 ほうれん草とちりめんのねりごま和え 出し巻き卵 味噌汁	御飯 味噌ラーメン 筍の煮物 杏仁豆腐 漬物	御飯 黄金カレイの生姜煮 ブロッコリーと人参のサラダ キャベツと牛肉の炒め物 味噌汁 漬物	キーマカレー マカロニサラダ フルーツ 漬物	御飯 鶏肉のやわらか煮 青梗菜と竹輪の和え物 蓮根の炒め生酢 味噌汁 漬物	御飯 鮭の西京焼き 白菜と白かまのゆかり和え 南瓜の煮物 吸い物 漬物
おやつ	田舎まんじゅう 煎茶	チョコマドレーヌ 紅茶	桃山 煎茶	きなこプリン 紅茶	パウンドケーキ 紅茶	たい焼き 煎茶
カロリー	790 + 114 kcal	577 + 200 kcal	532 + 131 kcal	541 + 120 kcal	495 + 232 kcal	475 + 268 kcal
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	御飯 シマホッケの塩焼き 白菜と豚肉の炒め物 フルーツ 味噌汁 漬物	御飯 かつとし ごま豆腐 うまい菜とちりめんの煮浸し 吸い物 漬物	御飯 肉うどん ひじきの煮物 キャベツとしめじの和え物 漬物	御飯 カレイの魚田 煮合い フルーツ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 小松菜と竹輪の塩ごま和え 斗六煮豆 茶碗蒸し	御飯 チンジャオロース 白菜と人参のたらこ和え 枝豆がんもの煮物 中華スープ 漬物
おやつ	ワッフルとプチシュー 紅茶	きんつば 煎茶	メロンゼリー 紅茶	オレンジシフォンケーキ 紅茶	レアチーズケーキ 紅茶	どら焼 煎茶
カロリー	481 + 161 kcal	676 + 192 kcal	787 + 84 kcal	471 + 161 kcal	477 + 125 kcal	624 + 149 kcal
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ 漬物	御飯 白身魚の揚げ物 青梗菜とささみの和え物 梅尾煮 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 鶏肉のさっぱり煮 アスパラとツナのソテー フルーツ 味噌汁 漬物	御飯 さんまの塩焼き 白菜とかまぼこの豆乳和え 金平ごぼう 味噌汁 漬物	御飯 牛肉の野菜炒め 胡瓜の酢の物 白身魚揚げの煮物 味噌汁 漬物	御飯 コロケといかフライ 青梗菜とかまぼこの煮浸し フルーツ 味噌汁 漬物
おやつ	お茶まんじゅう 煎茶	きなこシフォンケーキ 紅茶	モンブランケーキ 紅茶	水ようかん 煎茶	栗まんじゅう 煎茶	フルーツパウンドケーキ 紅茶
カロリー	641 + 96 kcal	542 + 177 kcal	502 + 118 kcal	596 + 69 kcal	569 + 131 kcal	595 + 227 kcal
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	御飯 鶏肉のにんにく醤油 胡瓜とちりめんの塩ナムル和え もやしとしめじの炒め物 味噌汁 漬物	散らし寿司 アスパラと竹輪のねりごま和え 南瓜の煮物 味噌汁	御飯 鰻の若狭焼き 青梗菜と平天の和え物 金時煮豆 粕汁 漬物	御飯 鶏肉の照り煮 白菜としめじの和え物 蓮根の炒め生酢 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とかにかまの甘酢和え 一口がんもの煮物 味噌汁 漬物	
おやつ	おしるこ 煎茶	ねりきり 煎茶	やわらか餅みたらし風 煎茶	ココアシフォンケーキ 紅茶	いちごババロア 紅茶	
カロリー	431 + 124 kcal	525 + 95 kcal	541 + 80 kcal	455 + 155 kcal	554 + 102 kcal	