

# 1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	4日	5日
昼食					御飯 おからハンバーグ 白菜と鶏肉の煮物 フルーツ 味噌汁 漬物	御飯 鰯の山椒焼き 青梗菜とささみのたらこ和え 肉金平 味噌汁 漬物
おやつ					きなこシフォンケーキ 紅茶	たい焼き 煎茶
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	御飯 黄金カレーの揚げ浸し いんげんと竹輪のサラダ 大豆と鶏肉の煮物 粕汁 漬物	御飯 焼鯖の南蛮漬け ほうれん草とえのきの和え物 湯葉ひろうすの煮物 味噌汁 漬物	キーマカレー アスパラとコーンのサラダ フルーツ 漬物	御飯 さわらの煮付け しろなとかまぼこの塩ナムル 卵の花 味噌汁 漬物	御飯 赤魚の柚庵焼き 南瓜サラダ キャベツと豚肉の煮浸し 味噌汁 漬物	御飯 にゅうめん ごぼうとふきの味噌煮 フルーツ 漬物
おやつ	水ようかん 煎茶	カステラ グリンティ	練りきりまんじゅう 煎茶	チョコプリン 紅茶	ぜんざい 煎茶	マドレーヌ 紅茶
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	御飯 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とちりめんのピーナツ和え 山芋と竹輪の煮物 味噌汁 漬物	赤飯 刺し身 ほうれん草と鶏肉の煮浸し フルーツ 茶碗蒸し	御飯 白身魚の揚げ物 胡瓜としらすの土佐酢和え 青梗菜とささみのソテー 味噌汁 漬物	御飯 メルルーサのムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ 鶏ごぼう 味噌汁 漬物	御飯 さばの味噌粕煮 小松菜とかにかまの和え物 大根と豚肉の炒め物 吸い物 漬物	御飯 豚肉のオイスター炒め ごま豆腐 青梗菜と干瓢の煮浸し コンソメスープ 漬物
おやつ	チョコレートケーキ 紅茶	今川焼き 煎茶	お茶まんじゅう 煎茶	いちごカップケーキ 紅茶	パウンドケーキ 紅茶	やわらか餅みたらし風 煎茶
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ハヤシライス カリフラワーとピーマンのサラダ ヨーグルトいちごソース 漬物	御飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜とちりめんの和え物 金時煮豆 味噌汁 漬物	御飯 きつねそば 鶏肉と筍の利休煮 フルーツ 漬物	御飯 肉じゃが 卵豆腐 うまい菜とささみの炒め物 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 シマホッケの塩麹焼き 青梗菜とかまぼこの香味和え クープイリチー（沖縄郷土料理） 味噌汁	御飯 白身魚のピカタ 胡瓜とかにかまのごま酢和え 切干大根と鶏みんちの煮物 味噌汁 漬物
おやつ	ほうじ茶プリン 紅茶	きんつば 煎茶	モンブランケーキ 紅茶	甘納豆入り抹茶蒸しパン 紅茶	栗まんじゅう 煎茶	コーヒーゼリー 紅茶
日付	28日	29日	30日	31日		
昼食	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し いんげんとコーンのサラダ 大根としめじの塩煮 味噌汁 漬物	御飯 鰯の焼き浸し 白菜と鶏肉の炒め煮 フルーツ 味噌汁 漬物	御飯 牛肉の和風炒め ごぼうとハムのサラダ 黒豆がんもの煮物 味噌汁 漬物	御飯 鶏そぼろと卵そぼろの盛り合わせ ほうれん草としめじの塩ナムル キャベツとツナの煮物 豚汁 漬物		
おやつ	どら焼 煎茶	おしるこ	レアチーズケーキ 紅茶	黒糖水ようかん 煎茶		