

# 10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		赤飯 肉じゃが キャベツのサラダ ピリ辛こんにゃく 味噌汁	御飯 たらの味噌焼き 里芋の煮っころがし カリフラワーの酢の物 味噌汁 漬物	御飯 ホキの漬け焼き 筑前煮 人参のピーナツ和え 味噌汁 漬物	御飯 酢豚 じゃが芋の土佐煮 もやし中華和え 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉のみぞれ煮 昆布の炒り煮 キャベツの浅漬け風 味噌汁 漬物
おやつ		マドレーヌ 紅茶	みるくまんじゅう 煎茶	ねりきり 煎茶	たい焼き 煎茶	ミニワッフル 紅茶
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	御飯 八宝菜 マカロニサラダ 洋風切干大根 味噌汁 漬物	さつま芋カレー キャベツとピーマンのさあだ フルーツ 漬物	御飯 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 中華ナムル ピリ辛こんにゃく 味噌汁 漬物	御飯 豚肉となすの味噌炒め がんもの煮物 ほうれん草の生姜和え 味噌汁 漬物	御飯 照り焼きハンバーグ 酢味噌かけ わかめと竹輪の炒め物 味噌汁 漬物	デイ休み
おやつ	抹茶シフォンケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう 煎茶	プリン 紅茶	レアチーズケーキ 紅茶	栗あんまんじゅう 煎茶	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 青梗菜のツナ和え 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの炒め物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	御飯 炒り鶏 ほうれん草のかか和え 切干大根煮 味噌汁 漬物	御飯 赤魚のごま焼き ピースの卵とし 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	御飯 鮭の塩焼き もやし中華サラダ じゃがいもの煮物 味噌汁 漬物	御飯 油淋鶏 ひじきの五目煮 卵の花炒り 味噌汁 漬物
おやつ	ぜんざい 煎茶	パウンドケーキ 紅茶	今川焼き 煎茶	黒糖まんじゅう 煎茶	いちごケーキ 紅茶	柿ミックスゼリー 紅茶
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	御飯 鰯のごまみりん焼き ハムと玉葱のマリネ 人参の炒り煮 味噌汁 漬物	御飯 海鮮中華旨煮 ビーフンの炒め煮 大豆サラダ 味噌汁 漬物	御飯 肉じゃが いんげんと豚肉の味噌炒め 昆布とツナのサワー漬け 味噌汁 漬物	御飯 野菜と豚肉の塩味炒め 切干大根の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 漬物	御飯 鶏すき キャベツの甘酢和え ぜんまいの炒め煮 味噌汁 漬物	キーマカレー カリフラワーとツナのサラダ ヨーグルトいちごソース 漬物
おやつ	ショコラケーキ 紅茶	田舎まんじゅう 煎茶	やわらか餅 みたらし風	いちごババロア 紅茶	カフェマドレーヌ 紅茶	小豆入り抹茶蒸しパン
日付	28日	29日	30日	31日		
昼食	御飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー キャベツのサラダ 味噌汁 漬物	御飯 豚肉と小松菜の和風ソテー ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	御飯 鰯の南蛮漬け けんちょう ひろうすの煮物 味噌汁 漬物	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ さつま芋のほっくり煮 酢の物 味噌汁 漬物	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。	
おやつ	水ようかん 煎茶	チョコサンドケーキ 紅茶	みるくまんじゅう(抹茶) 煎茶	かぼちゃプリン 紅茶		