

# 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
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。					御飯 ホキのみりん焼き 絹揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物
おやつ						紅白まんじゅう 煎茶
						444kcal+189kcal
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	御飯 豚肉のしぐれ煮 大豆煮物 大根サラダ 味噌汁 漬物	御飯 たらと白菜のおろし鍋風 野菜炒め いんげんのごまマヨネーズ 味噌汁 漬物	御飯 照り焼きハンバーグ 厚揚げと野菜のたれ炒め アスパラのごま浸し 味噌汁 漬物	御飯 クリームシチュー しろなとベーコンのソテー フルーツ 漬物	御飯 鶏肉の照り煮 もやしと揚げの煮浸し 海老と玉葱のマリネ 味噌汁 漬物	御飯 つくねの照り焼き ごぼうとしらたきの煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	コーヒゼリー 紅茶	パウンドケーキ 紅茶	たい焼き 煎茶	マドレーヌ 紅茶	チョコプリン 紅茶	ぜんざい 煎茶
	514kcal+95kcal	497kcal+232kcal	576kcal+268kcal	553kcal+209kcal	633kcal+120kcal	627kcal+210kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	御飯 さわらの生姜煮 えんどうのさっと煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉の和風ロースト かぼちゃと昆布の煮物 ひじきの白和え 味噌汁 漬物	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 オクラとえのきのごま和え 味噌汁 漬物	御飯 たらのごま焼き がんもの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 漬物	御飯 おでん 白菜のベーコン煮 オクラの生姜和え 味噌汁 漬物	御飯 滋賀県郷土料理 高島とんちゃん焼き かぼちゃのおぐら煮 かぶの甘酢 味噌汁 漬物
おやつ	オレンジシフォンケーキ 紅茶	今川焼き 煎茶	ショコラケーキ 紅茶	みるくまんじゅう 煎茶	お茶まんじゅう 煎茶	スイートポテト 紅茶
	582kcal+161kcal	612kcal+185kcal	598kcal+139kcal	504kcal+131kcal	541kcal+96kcal	619kcal+194kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	御飯 酢豚 かぼちゃのオープン焼き 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉と蓮根の煮物 もやしの卵とじ 菜の花の辛子和え 味噌汁 漬物	御飯 さわらの磯部焼き 彩りひじき オクラのピーナツ和え 味噌汁 漬物	御飯 厚揚げ麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 三色ナムル 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉のすき焼き風 大豆煮豆 アスパラのしょうゆバター(冷) 味噌汁 漬物	御飯 鶏と野菜の甘酢あんかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草のりし和え 味噌汁 漬物
おやつ	おしるこ 煎茶	ほうじ茶プリン 紅茶	こしあんまんじゅう 煎茶	カフェマドレーヌ 紅茶	黒ごま水ようかん 煎茶	栗あんまんじゅう 煎茶
	590kcal+124kcal	580kcal+120kcal	525kcal+144kcal	592kcal+200kcal	580kcal+62kcal	582kcal+128kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	カレーライス カリフラワーとアスパラのサラダ ヨーグルト 漬物	御飯 和風ハンバーグ 小松菜とじゃこのソテー 大根の梅ドレッシング和え 味噌汁 漬物	御飯 豚肉のオニオンソース 金平ごぼう ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉のトマト炒め ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	御飯 カレイのおろし煮 里芋のにっころがし コールスローサラダ 味噌汁 漬物	
おやつ	紅茶パウンドケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう 煎茶	モンブランケーキ 紅茶	きなこプリン 紅茶	桃山 煎茶	