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	２日	３日	４日	５日	６日	７日
昼食			御飯 豚肉のバター醤油炒め 玉子袱紗焼き ほうれん草と油揚げの梅肉和え 味噌汁 漬物	御飯 ビビンバ盛り 白菜とかまぼこの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	御飯 赤魚の煮つけ 青梗菜と豚肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁 漬物	御飯 銀ひらすの香味焼き 絹揚げのそぼろ煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁 漬物
おやつ			練り切り　煎茶	黒糖まんじゅう　煎茶	アセロラゼリー　紅茶	手作りあんシュー（栗あん）　紅茶
日付	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
昼食	御飯 白身魚のピカタ 一口がんもの煮物 大根とかにかまのバンバンドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 鯖の味噌煮 蓮根と竹輪の炒め生酢 ポテトサラダ すまし汁 漬物	御飯 とんかつおろしあん ひじきと鶏肉の炒め煮 フルーツ 味噌汁 漬物	御飯 鰆の鳴門煮 大根の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 漬物	御飯 焼きそば じゃが芋と油揚げの煮物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 肉団子中華あん もやしと焼き豚の炒め物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	パウンドケーキ　紅茶	いちごロールケーキ　紅茶	おしるこ（やわらか餅）　煎茶	ミニたい焼き　煎茶	カステラ　煎茶	バウムクーヘンとプチシュー　紅茶
日付	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
昼食	ハヤシライス キャベツとツナのマリネ フルーツ	御飯 鮭の塩焼き 金時豆煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁 漬物	御飯 豚肉と野菜の胡麻醤油炒め かにしゅうまい しろなとちりめんの和え物 けの汁（青森県郷土料理） 漬物	いなり寿司 あんかけ玉子とじうどん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物 漬物	御飯 お好み焼き 大豆と海老の煮物 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁 漬物	御飯 クリームシチュー しろなと豚肉のソテー 白桃缶ピーチジュレ 漬物
おやつ	みるくプリン（マンゴーソース）　紅茶	栗あんまんじゅう　煎茶	みるくまんじゅう（抹茶あん）　煎茶	どら焼き　煎茶	手作りあんシュー（こしあん）　紅茶	きなこシフォンケーキ　紅茶
日付	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
昼食	御飯 プレーンコロッケ ひじきの煮物 ヨーグルト 味噌汁 漬物	散らし寿司 切干大根と豚肉の煮物 青梗菜と竹輪のおから和え 味噌汁	御飯 牛肉のオイスター炒め 一口がんもの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁 漬物	チキンカレー もやしとツナの和風ドレ和え フルーツ 漬物	御飯 鰆の胡麻味噌焼き おでんぶ（徳島県郷土料理） 玉子豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	マドレーヌ　紅茶	ぜんざい（うみき）　煎茶	手作りあんシュー（いちごあん）　紅茶	オレンジシフォンケーキ　紅茶	ほうじ茶プリン　紅茶	酒まんじゅう　煎茶
日付	３０日	３１日				
昼食	御飯 ホキの香草パン粉焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根とコーンのバンバンドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 チーズメンチカツ じゃが芋と昆布の煮物 フルーツ 味噌汁 漬物				
おやつ	紅茶パウンドケーキ　紅茶	みるくまんじゅう（白あん）　煎茶				

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。