

# 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						御飯 豚肉の和風炒め 松風焼き ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁 漬物
おやつ						上用まんじゅう 紅・白
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	御飯 さわらの生姜煮 ふろふき大根のなめ苜和え ポテトサラダ 味噌汁 漬物	御飯 赤魚の袖庵焼き 牛蒡と油揚げの炒め煮 カリフラワーと竹輪の香味ドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 豚肉のブルコギ風 鶏つみれ 白オとなめこの和え物 味噌汁 漬物	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん 切干大根と豚肉の煮物 胡瓜の酢の物	御飯 豚カツのおろしあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 パイン缶の紅茶ジュレ 味噌汁 漬物	御飯 さばの味噌煮 大根といかの炒め物 ブロッコリーとコーンの胡麻ドレサラダ すまし汁 漬物
おやつ	マドレーヌ	あんシュウ 栗あん	ほうじ茶プリン	しっとりまんじゅう・ふわふわおかし えび味	オレンジシフォンケーキ	ストロベリーショート
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ボークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天の杏ソースかけ 漬物	御飯 ハンバーグ ふかしじゃがコーン 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	赤飯 刺し身盛り 蓮根と豚肉の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁	御飯 合鴨スモーク 大根と鶏肉の塩煮 白オのあっさり漬け 味噌汁 漬物	御飯 お好み焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁 漬物	御飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー 洋梨缶のオレンジジュレ 漬物
おやつ	やわらか大福・ふわふわおかし しお味	今川焼き	栗あんまんじゅう	柿ミックスゼリー	黒糖まんじゅう	カステラ
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	御飯 プレーンコロッケ ひじきと油揚げの煮物 青梗菜とえのきの和え物 味噌汁 漬物	鮭フレック丼 山芋と竹輪の煮物 うまい菜のおから和え 味噌汁	御飯 白身魚の揚げ物 白オと糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁 漬物	大豆のチキンカレー キャベツと竹輪の洋風お浸し フルーツ 漬物 味噌汁	御飯 海鮮ちゃんぽん 豚肉と絹揚げの炒め煮 大根の白ごま和え 漬物	御飯 赤魚の山椒焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子どうふ 味噌汁 漬物
おやつ	紅茶バウンドケーキ	苺モンブランケーキ	おはぎ・鈴カステラ	おやつレク	メロンバウンドケーキ	ココアシフォンケーキ
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	御飯 黄金カレイの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ すまし汁 漬物	御飯 蒸し鶏 油淋ソース もやしと豚肉の炒め物 南瓜とみかんのサラダ 味噌汁 漬物	御飯 焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味付き胡麻豆腐 イナムドッチ（沖縄県郷土料理） 漬物	御飯 豚肉と玉ねぎ炒め 南瓜のミルク煮 寒天とフルーツ 味噌汁 漬物	
おやつ	みるくまんじゅう	おしろこ	キャラメルマドレーヌ	ふんわりロールケーキ	ショコラケーキ	

※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。  
※飲み物は選択制になります。