

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
昼食			赤飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天の胡麻ドレサラダ 味噌汁	御飯 蒸し鶏 洋風香味ソース 白オと豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 豚じゃが はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物	御飯 白身魚の唐揚げ 牛蒡と絹揚げの煮物 さつま芋と豆のドレサラダ 味噌汁 漬物
おやつ			紅白まんじゅう	青りんごゼリー	おやつレク	黒糖まんじゅう 白あん
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁	御飯 豚肉のピリ辛和え キャベツと平天の煮浸し 玉子どうふ 味噌汁 漬物	御飯 肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ 漬物	御飯 さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 柿ミックスゼリー 味噌汁 漬物	御飯 アブラカレイの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	休み
おやつ	プリン 塩ミルクソース	カフェマドレーヌ	パンケーキ	みるくまんじゅう 白あん	今川焼き	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め 茄子の田舎煮 キャベツと竹輪のレモンドレサラダ 味噌汁 漬物	さつまいも御飯 さわらの照り焼き すろっぽ 和歌山県郷土料理 揚げ茄子の甘酢 味噌汁 漬物	御飯 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 フルーツ 味噌汁 漬物	握り寿司 きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白オと大根葉のからし和え 味噌汁 漬物	御飯 海老マカロニグラタンフライ 蓮根と竹輪の炒め生酢 もやしのパンバンドレサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	黒糖まんじゅう こしあん	クリームどら焼き	カステラ	おやつレク	おやつレク	おやつレク
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	秋の恵みカレー 南瓜サラダ ヨーグルト はちみつソース 漬物	御飯 鶏の唐揚げ 白オと豚肉の炒め煮 オクラのとろろ和え 味噌汁 漬物	あさり御飯 ホッケの塩麴焼き 蓮根と油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁 漬物	御飯 おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け 漬物	ねぎとろ丼 筍と豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁	御飯 黄金カレイの魚田 キャベツと平天の炒め物 フルーツ すまし汁 漬物
おやつ	メロンパウンドケーキ	しっとりプチケーキ	コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう・ふわふわおかき	みるくまんじゅう 抹茶	利休まんじゅう
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	御飯 あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ボン和え 味噌汁 漬物	御飯 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきと蓮根の胡麻ドレサラダ 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ キャベツのマヨサラダ 味噌汁 漬物	御飯 ブレンコロッケ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の和風炒め 茄子の揚げ浸し フルーツ 味噌汁 漬物	
おやつ	ココアシフォンケーキ	しっとりまんじゅう・ふわふわおかき	羊かんロール	あんシュー いちごあん	抹茶ロールケーキ	

※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。