

# 12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                                                                  | 6日                                                          |
| 昼食  | 赤飯<br>海老マカロニグラタンフライ<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>もやしと竹輪の香味ドレサラダ<br>味噌汁 | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>フルーツ<br>すまし汁<br>漬物       | 御飯<br>タンドリーチキン<br>玉ねぎとツナのミニオムレツ<br>ブロッコリーとたらこのマヨサラダ<br>味噌汁<br>漬物   | 御飯<br>豚カツの卵とし<br>もやしとピーマンの炒め物<br>フルーツ<br>味噌汁<br>漬物                 | 御飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>茎わかめと絹揚げの炒め煮<br>カリフラワーといんげんのマヨサラダ<br>すまし汁<br>漬物 | 御飯<br>豚肉のピリ辛炒め<br>一口がんもの煮物<br>フルーツ<br>味噌汁<br>漬物             |
| おやつ | 紅白まんじゅう                                                         | あんシュールー こしあん                                              | パウンドケーキ 抹茶あずき                                                      | 水ようかん                                                              | 黒糖まんじゅう                                                             | 栗あんまんじゅう                                                    |
| 日付  | 8日                                                              | 9日                                                        | 10日                                                                | 11日                                                                | 12日                                                                 | 13日                                                         |
| 昼食  | 御飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>フルーツ<br>豚汁<br>漬物                | 御飯<br>さばの照り煮<br>ピーマンと豚肉の炒め物<br>キャベツとなめこの山葵和え<br>味噌汁<br>漬物 | 御飯<br>ホッケのたれ焼き<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>白オと大根葉のピーナッツ和え<br>味噌汁<br>漬物         | 御飯<br>野菜かき揚げうどん<br>奈良のっぺ<br>胡瓜の甘酢和え<br>漬物                          | 散らし寿司<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>しろなと竹輪の和え物<br>すまし汁                          | 御飯<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>大根とツナの炒め物<br>ひじきと蓮根のマヨサラダ<br>味噌汁<br>漬物 |
| おやつ | スイートポテト                                                         | 薄皮まんじゅう・ふわふわおかき                                           | みるくまんじゅう 抹茶あん                                                      | ココアシフォンケーキ                                                         | しっとりプチケーキ                                                           | あんシュールー いちごあん                                               |
| 日付  | 15日                                                             | 16日                                                       | 17日                                                                | 18日                                                                | 19日                                                                 | 20日                                                         |
| 昼食  | 御飯<br>レモンチキン<br>牛蒡と平天の炒り煮<br>ヨーグルト マンゴーソース<br>味噌汁<br>漬物         | 御飯<br>牛肉コロッケ<br>絹揚げの煮物<br>白オとなめこの和え物<br>味噌汁<br>漬物         | 御飯<br>豚肉の山椒煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>奴豆腐<br>味噌汁<br>漬物                   | 御飯<br>ハンバーグ ドミソース<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>ほうれん草とかまぼこの胡麻ドレサラダ<br>味噌汁<br>漬物 | チキンカレー<br>ブロッコリーとツナの香味ドレ和え<br>洋梨缶のはちみつジュレ<br>漬物                     | 御飯<br>豚肉のブルコギ風<br>いか袱紗焼き<br>白オと椎茸の麦味噌和え<br>味噌汁<br>漬物        |
| おやつ | 今川焼き                                                            | キャラメルパウンドケーキ                                              | パンケーキ                                                              | 酒まんじゅう                                                             | 利休まんじゅう                                                             | しっとりまんじゅう・ふわふわおかき                                           |
| 日付  | 22日                                                             | 23日                                                       | 24日                                                                | 25日                                                                | 26日                                                                 | 27日                                                         |
| 昼食  | 御飯<br>銀ひらすの照り煮<br>卵の花<br>青梗菜のからし和え<br>味噌汁<br>漬物                 | ねぎとろ丼<br>豚肉と絹揚げの煮物<br>ブロッコリーのバンバンドレサラダ<br>味噌汁             | 御飯<br>あじの香味焼き<br>カリフラワーとウィンナーのソテー<br>キャベツと竹輪のレモンドレサラダ<br>味噌汁<br>漬物 | オムライス<br>唐揚げ<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>じゃが芋のポタージュ                         | 御飯<br>さばの味噌煮<br>大根と豚肉の金平<br>いんげんとパプリカのおからサラダ<br>すまし汁<br>漬物          | 御飯<br>白身魚の唐揚げ<br>蓮根と油揚げの煮物<br>白オと竹輪のピリ辛和え<br>味噌汁<br>漬物      |
| おやつ | あんシュールー 栗あん                                                     | カステラ                                                      | 黒糖まんじゅう こしあん                                                       | ミルクプリン いちごソース                                                      | パウンドケーキ                                                             | 抹茶ロールケーキ                                                    |
| 日付  | 29日                                                             | 30日                                                       | 31日                                                                |                                                                    |                                                                     |                                                             |
| 昼食  | 御飯<br>鶏肉の炭火焼き風味<br>白オとかまぼこの炒り煮<br>寒天とフルーツ<br>味噌汁<br>漬物          | 御飯<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>かにシューマイ<br>南瓜サラダ<br>すまし汁<br>漬物      | デイ休み                                                               |                                                                    |                                                                     |                                                             |
| おやつ | あんシュールー よもぎあん                                                   | カフェマドレーヌ                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                     |                                                             |

※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。