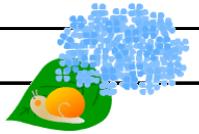




日	曜日	食 事	おやつ
1	月	白身魚の野菜あん、筍とツナの煮物、春雨サラダ黒酢入り、すまし汁 	さつま芋饅頭
2	火	酢豚、さつま芋サラダ、白和え、味噌汁 	レモンケーキ
3	水	肉じゃが、平天の生姜焼き、ほうれん草胡麻和え、すまし汁 	黒胡麻饅頭
4	木	牛焼肉、ちくわと昆布の煮物、焼き茄子、かきたま汁 	ミニどら焼き
5	金	白身魚フリッターあん、高野豆腐の卵とじ、いんげん胡麻和え、味噌汁	ももゼリー
6	土	茄子のはさみ揚げ、小鉢、南瓜の煮物、味噌汁	マドレーヌ
7	日	☆お休み☆	
8	月	鶏肉のすだちおろし、ふきの煮物、オクラと山芋のねばねばサラダ、味噌汁	酒饅頭
9	火	サワラ塩焼き、筑前煮、オクラと湯葉のおかか和え、すまし汁 	塩キャラメルロール
10	水	魚のみそ焼き、長芋の梅和え、厚揚げの煮付け、味噌汁	うさぎ饅頭
11	木	スコッチエッグ、長芋の二色和え、モロヘイヤのごま和え、すまし汁 	ミニあんぱん
12	金	イワシしょうが煮、南瓜の含め煮、キャベツの酢の物、すまし汁 	よもぎソフト饅頭
13	土	ほっけの塩焼き、小鉢、胡瓜と林檎のサラダ、赤だし	りんごケーキ
14	日	☆お休み☆	
15	月	さば唐揚げ、冬瓜のそぼろあんかけ、小松菜のお浸し、すまし汁	さとうきび饅頭
16	火	ネギ塩豚ロース焼き、切り干し大根の煮付け、ほうれん草卵の花、かきたま汁	おやつ作り
17	水	おにぎり、ざるうどん、ほうれん草のナムル	おやつ作り
18	木	五目釜飯、かにの卵蒸し、豆腐のそぼろあん包み、きんぴらごぼう、すまし汁	いちごムース
19	金	クリームコロッケ、筍とツナの煮物、スパゲティサラダ、味噌汁	バームクーヘン
20	土	鯖おろし煮、シーチキンサラダ、小鉢、すまし汁 	牛乳ケーキ
21	日	☆お休み☆ 	
22	月	豚ロースのマリネ、マカロニと野菜のトマト煮、パンプキンサラダ、すまし汁	かぼちゃ饅頭
23	火	アジ西京焼き、炒り豆腐、大根なます、味噌汁 	長崎カステラ
24	水	蒸し魚の野菜あんかけ、大根香り和え、いんげん煮浸し、すまし汁 	もみじ饅頭
25	木	豆ご飯、サバ味噌煮、じゃが芋の煮物、いんげんと白きくらげのナムル、味噌汁	ぷちシュー
26	金	天ぷら盛り合せ、白菜煮浸し、金時豆、すまし汁	チーズ蒸しパン
27	土	牛肉と長芋の炒め物、コールスローサラダ、小鉢、すまし汁 	ココアロール
28	日	☆お休み☆	
29	月	親子丼、揚げ茄子の煮浸し、アサリとキャベツの生姜和え、すまし汁	きんつば
30	火	牛肉入りコロッケ、かぶとブロッコリーのクリームソース、和み&コールスロー、味噌汁	抹茶ロール

都合により変更する場合があります

わかうら園第1 デイサービスセンター