



日	曜日	食	事	おやつ
1	火	牛肉入りコロック、かぶとブロッコリーのクリームソース、珈琲が、すまし汁		レモンケーキ
2	水	肉じゃが、スパゲティサラダ、ほうれん草胡麻和え、すまし汁		さつまいも饅頭
3	木	<b>五目釜飯</b> 、かにの卵蒸し、木の实和え、味噌汁	 	黒胡麻饅頭
4	金	若鶏唐揚げ、きんぴらごぼう、キャベツの酢の物、かき玉汁		ミニどらやき
5	土	茄子のはさみ揚げ、春雨サラダ、南瓜の煮物、味噌汁		ももゼリー
6	日	☆お休み☆		
7	月	豚肉のデミソース、野菜のコンソメ煮、パンプキンサラダ、味噌汁		酒饅頭
8	火	アジ西京焼き、五目きんぴら、ほうれん草卵の花、味噌汁		マドレーヌ
9	水	魚のみそ焼き、長芋の梅和え、厚揚げの煮付け、味噌汁		塩キャラメルロール
10	木	さんま蒲焼き、大豆と昆布のうま煮、焼き茄子のあんかけ、すまし汁		うさぎ饅頭
11	金	豚ロースのマリネ、ぜんまい煮、白和え、すまし汁		ミニあんぱん
12	土	ほっけの塩焼き、小鉢、胡瓜と林檎のサラダ、赤だし		よもぎソフト饅頭
13	日	☆お休み☆		
14	月	<b>親子丼</b> 、揚げ茄子の煮浸し、さつまいもの煮物、すまし汁		さとうきび饅頭
15	火	クリームコロック、ほうれん草とベーコンのバター風、珈琲が、すまし汁		りんごケーキ
16	水	おにぎり、 <b>ざるうどん</b> 、ほうれん草のナムル		塩饅頭
17	木	味噌だれチキン、青菜煮浸し、春雨サラダ黒酢いり、かき玉汁		<b>おやつ作り</b>
18	金	天ぷら盛合せ、冬瓜のそぼろあんかけ、小松菜のお浸し、すまし汁		<b>おやつ作り</b>
19	土	鯖おろし煮、シーチキンサラダ、小鉢、すまし汁		バームクーヘン
20	日	☆お休み☆		
21	月	牛うま煮、南瓜の含め煮、いんげん胡麻和え、味噌汁		かぼちゃ饅頭
22	火	鶏の照り焼き、ちくわと昆布の煮物、ほうれん草のお浸し、すまし汁		牛乳ケーキ
23	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		長崎カステラ
24	木	やわらかカツ煮、菜の花の辛子和え、金時豆、味噌汁		もみじ饅頭
25	金	サバ塩焼き、筑前煮、木の实和え、味噌汁		ぶちシュー
26	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		チーズ蒸しパン
27	日	☆お休み☆		
28	月	鶏肉のトマトソース、カリフラワーマリネ、豆のヘルシーサラダ、すまし汁		きんつば
29	火	野菜たっぷり中華煮、チャプチェ、すまし汁、フルーツ		ココアロール
30	水	ホキの和風ムニエル、胡瓜の酢の物、さつまいものオレンジ煮、味噌汁		利休饅頭

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