



日	曜日	食	事	おやつ
1	金	焼きさわらの南蛮漬け、大根と油揚げの利休煮、キャベツとちくわの和え物、すまし汁		鯛饅頭
2	土	レモンチキン、高野豆腐と豚肉のサゲ煮、大根と大根葉のピリ辛和え、味噌汁		紫いも饅頭
3	日	☆お休み☆		
4	月	さばの味噌煮、うまい菜と鶏肉の炒め物、白菜と平天のからし和え、すまし汁		かぼちゃ饅頭
5	火	豚カツの卵とし、白菜と糸昆布の煮物、大根とゴロの大葉ドレッシング、味噌汁		いちごロール
6	水	キーマカレー、キャベツとツナの炒め物、フルーツ		塩キャラメルロール
7	木	銀ひらすの山椒煮、やっこ、白菜とちくわの和え物、すまし汁		小豆水ようかん
8	金	サラダ寿司、絹揚げのそば煮、キャベツのピーナツドレッシング、味噌汁		夏祭り
9	土	豚肉のオイスター炒め、大豆とえびの煮物、中華スープ、杏仁豆腐		おやつ作り
10	日	☆お休み☆		
11	月	豚丼、冬瓜の炒め煮、白菜と大根葉の梅かつお和え、味噌汁		うさぎ饅頭
12	火	冷やし中華、ごぼうと油揚げの炒め煮、フルーツ		白ロール
13	水	シロガネダラの煮付け、大根の金平、味付きごま豆腐、味噌汁		和菓子花の風
14	木	鶏大根、キャベツとツナの炒め物、とろろ汁、みかん缶		ゆず饅頭
15	金	赤魚の照り煮、大根と豚肉の炒め物、カラワケとゴロの和え物、くず汁		あんずケーキ
16	土	蒸し鶏、ひじきと油揚げの煮物、さつまいものサラダ、味噌汁		もみじ饅頭
17	日	☆お休み☆		
18	月	ポークチャップ、じゃがいもと油揚げの煮物、いんげんと平天の香味ドレッシング、コンソメスープ		メロンゼリー
19	火	牛肉のピリ辛炒め、えびシューマイ、チンゲン菜の真砂和え、味噌汁		レモンケーキ
20	水	白身魚の唐揚げ、ベーコンと枝豆の塩バター炒め、大根とちくわの和風ドレッシング、味噌汁		黒糖ケーキ
21	木	銀ひらすの照り煮、鶏肉と絹揚げの煮物、もやしといんげんの和え物、味噌汁		たい焼きクリーム
22	金	酢鶏、大豆とこんにゃくの煮物、中華スープ、マンゴー缶		長崎カステラ
23	土	豚肉のマスタード炒め、かぼちゃの含め煮、味噌汁、ヨーグルトのはちみつソースかけ		抹茶水ようかん
24	日	☆お休み☆		
25	月	豚肉の和風炒め、切干大根と鶏肉の煮物、味噌汁、ミョウ寒天のいちごソースかけ		ココアロール
26	火	枝豆ご飯、鶏肉の豆鼓蒸し、じゃがいもと昆布の煮物、味噌汁		バームクーヘン
27	水	かれいの山椒煮、うまい菜とベーコンの炒め物、カラワケと平天の香味ドレッシング、赤だし		ケーキ
28	木	ぶっかけうどん、れんこんと豚肉の炒り煮、ポテトサラダ		チョコワッフル
29	金	シーフードカレー、大根と鶏肉の炒め物、ぶどうゼリー		トラロール
30	土	焼きさばの南蛮漬け、冬瓜の炒め煮、ほうれん草のごまドレッシングサラダ、味噌汁		お茶プリン
31	日	☆お休み☆		

都合により変更する場合があります。

わかうら園デイサービスセンター