



日	曜日	食	事	おやつ
1	月	さわらの魚田、絹揚げのそばろ煮、すまし汁、みかん缶		鯛饅頭
2	火	とん平焼き、大根と平天の煮物、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁		いちごロール
3	水	オレンジチキン、しろなとツナのソテー、大根の香味ドレサラダ、味噌汁		紫いも饅頭
4	木	白身魚の生姜煮、もやしと鶏肉の炒め物、さつまいものサラダ、味噌汁		小豆水ようかん
5	金	親子丼、高野豆腐のサイコロ煮、大根とちくわのごまドレサラダ、味噌汁		かぼちゃ饅頭
6	土	豚カツのおろしあんかけ、れんこんと平天の金平、ほうれん草となめこのおから和え、味噌汁		マロンカステラ
7	日	☆お休み☆		
8	月	蒸し鶏、もやしとツナの炒め物、ポテトサラダ、味噌汁		牛乳ケーキ
9	火	ちらし寿司、なすの味噌炒め、白菜と大根葉のお浸し、味噌汁		白ロール
10	水	ポークカレー、もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ、ぶどうゼリー		黒胡麻饅頭
11	木	チーズメンチカツ、ひじきと油揚げの煮物、大根とコーンの大葉ドレサラダ、味噌汁		塩キャラメルロール
12	金	白身魚の味噌煮、大根と鶏肉の炒め物、ブロッコリーのバジルドレサラダ、すまし汁		紅白ロール
13	土	わかめそば、ごぼうと豚肉の炒り煮、さつまいもとオレンジのサラダ		うさぎ饅頭
14	日	☆お休み☆		
15	月	きのこご飯、ホッケの塩麴焼き、里芋のそばろ煮、大根のごま酢和え、味噌汁		鶴亀の舞
16	火	鶏の豆鼓蒸し、ふかしじゃがいも、ブロッコリーのスローサラダ、味噌汁		あんずケーキ
17	水	えび炒飯、鶏の唐揚げ、白菜のレモン風味、中華スープ		ゆず饅頭
18	木	赤魚の魚田、絹揚げのそばろ煮、すまし汁、洋なし缶		ケーキ
19	金	ビビンバ、大豆としいたけの煮物、カリフラワーと平天の香味ドレサラダ、味噌汁		たい焼きクリーム
20	土	さばの塩焼き、かぼちゃの含め煮、ほうれん草の和え物、味噌汁		黒糖ケーキ
21	日	☆お休み☆		
22	月	白身魚の唐揚げ、あみだいこん、小松菜の大葉ドレ和え、味噌汁		長崎カステラ
23	火	あんかけ卵とじうどん、キャベツとツナの炒め物、大根と人参の塩麴ドレサラダ		おやつ作り
24	水	豚肉と里芋の煮込み、やっこ、チンゲン菜の梅かつお和え、味噌汁		おやつ作り
25	木	秋の実りカレー、ブロッコリーとコーンのおからサラダ、黄桃缶のピーチジュレ		いちごムース
26	金	栗ごはん、さけの若狭焼き、大根と豚肉の炒め物、うまい菜とえのきの和え物、味噌汁		トラロール
27	土	豚肉の生姜炒め、えびつみれの煮物、もやしといんげんの大葉ドレ和え、味噌汁		チョコワッフル
28	日	☆お休み☆		
29	月	お好み焼き、茎わかめと絹揚げの炒め煮、ブロッコリーとちくわの和え物、味噌汁		バームクーヘン
30	火	油淋鶏、切り干し大根の煮物、味噌汁、フルーツ		チョコカステラ

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

