



日	曜日	食 事	おやつ
1	木	ハヤシライス、コールスローサラダ、果物	青りんごゼリー
2	金	牛肉炒め物、スパゲティサラダ、もずく酢の物、すまし汁、ヨーグルト和え	南瓜饅頭
3	土	魚の有馬焼き、いんげん胡麻和え、切り干し大根煮物、味噌汁、果物	塩キャラメルロール
4	日	☆お休み☆	
5	月	ホキカレームニエル、ごぼうサラダ、高野豆腐含め煮、味噌汁、デザートムース	うさぎ饅頭
6	火	魚の梅焼き、里芋なると煮、ほうれん草ソテー、すまし汁、果物	ぶちシュー
7	水	中華丼、野菜サラダ、味噌汁、果物	ごまプリン
8	木	鯖の味噌煮、小松菜磯和え、高野豆腐卵とじ、味噌汁、杏仁フルーツ	黒胡麻饅頭
9	金	チキンカツ、きのこおかか煮、胡瓜の胡麻和え、クリームスープ、果物	チーズ蒸しパン
10	土	赤魚の煮付け、あぶ玉煮、チンゲン菜からし和え、味噌汁、果物	桃山
11	日	☆お休み☆	
12	月	赤飯、焼き魚、天ぷら、炊き合わせ、赤だし	おやつ作り
13	火	白身魚の野菜あん、キャベツのポン酢和え、黒豆がんも煮物、味噌汁、果物	バナナケーキ
14	水	鶏肉カレーあんかけ、じゃが芋煮物、小松菜錦和え、すまし汁、コンポート	酒饅頭
15	木	ホキ和風ムニエル、里芋含め煮、レタス林檎サラダ、スープ、デザートムース	おやつ作り
16	金	ハンバーグ、長芋白煮、和風大根サラダ、なめこ汁、果物	抹茶饅頭
17	土	鯖の南部焼き、きのこおかか煮、春雨酢の物、味噌汁、果物	薄皮饅頭
18	日	☆お休み☆	
19	月	豚肉生姜焼き、里芋含め煮、マカロニサラダ、味噌汁、果物	さつま芋饅頭
20	火	千草焼き、高野豆腐含め煮、いんげんじゃこ炒め、すまし汁、みつ豆	長崎カステラ
21	水	焼き肉風、春雨サラダ、厚揚げの生姜焼き、スープ、ヨーグルト和え	黄味餡饅頭
22	木	稲荷寿司、冷やし中華、がんもの煮物、果物	いちごプリン
23	金	カレイの煮付け、ポテトサラダ、茄子の煮物、すまし汁、コンポート	豆乳饅頭
24	土	鶏胡麻照り焼き、もずく酢の物、さつま芋レモン煮、味噌汁、デザートムース	田舎饅頭
25	日	☆お休み☆	
26	月	冷しゃぶ、いんげんおかか煮、もやしソテー、味噌汁、果物	きんつば
27	火	鯖みりん焼き、さつま芋含め煮、ごぼうサラダ、すまし汁、ヨーグルト和え	マドレーヌ
28	水	鶏肉きのこあんかけ、ほうれん草煮浸し、高野豆腐含め煮、味噌汁、果物	クリームコンフェ
29	木	チンジャオロース、もやしポン酢和え、黒豆がんも煮物、なめこ汁、みつ豆	よもぎソフト饅頭
30	金	魚香味焼き、胡瓜ゴマネーズ和え、ひじき煮物、すまし汁、杏仁フルーツ	もみじ饅頭
31	土	五目卵焼き、キャベツポン酢和え、きのこバター炒め、味噌汁、果物	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