



日	曜日	食	事	おやつ
1	火	白身魚の山椒煮、大根と豚肉の炒め物、ひじきとれんこんのマヨサラダ、味噌汁		牛乳ケーキ
2	水	クリームチキン、キャベツとツナのソテー、玉子豆腐、味噌汁		ゆず饅頭
3	木	白身魚の生姜煮、松風焼き、味噌汁、高菜炒め		いちごムース
4	金	他人丼、卵の花、大根とコーンの和風ドレサラダ、味噌汁		黒胡麻饅頭
5	土	豚かつのおろしあんかけ、白菜と平天の炒め煮、ブロッコリーと油揚げの和え物、味噌汁		ミニあんぱん
6	日	☆お休み☆		
7	月	蒸し鶏、キャベツとツナの炒め物、ポテトサラダ、味噌汁		バームクーヘン
8	火	きつねそば、大根と豚肉の利休煮、いんげんとコーンのスローサラダ		シェルケーキ
9	水	シロガネダラの生姜煮、なすの味噌炒め、白菜と油揚げの和え物、味噌汁		かぼちゃ饅頭
10	木	鶏肉のマスタード焼き、茎わかめと絹揚げの炒め煮、味噌汁、ぶどうゼリー		いちごロール
11	金	白身魚の味噌煮、いかふくさ焼き、キャベツと平天のたらこマヨサラダ、すまし汁		たい焼きクリーム
12	土	ビーフカレー、もやしとツナの炒め物、小松菜と油揚げの白ごま和え		ココアロール
13	日	☆お休み☆		
14	月	さわらの山椒煮、れんこんとちくわの金平、味噌かきたま汁、洋なし缶		もみじ饅頭
15	火	豚肉の味噌マヨ炒め、切干大根の煮物、揚げなすの甘酢和え、すまし汁		チョコワッフル
16	水	えび炒飯、絹揚げのそばろ煮、胡瓜のごま酢和え、中華スープ		白ロール
17	木	かれいのグリル、大豆とこんにゃくの煮物、大根とコーンの大葉ドレサラダ、味噌汁		紫いも饅頭
18	金	ビビンバ、えびシューマイ、かぼちゃのサラダ、味噌汁		おやつ作り
19	土	焼きさばの南蛮漬け、じゃがいものそばろ煮、ほうれん草と油揚げのおから和え、味噌汁		おやつ作り
20	日	☆お休み☆		
21	月	きのこご飯、赤魚の柚庵焼き、大根とグリーンピースのそばろ煮、マカロニサラダ、味噌汁		鶴亀の舞
22	火	ホキの揚げ浸し、ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え、味噌汁、フルーツ		長崎カステラ
23	水	豚肉と大根の利休煮、なすの揚げ浸し、胡瓜の昆布和え、すまし汁		ケーキ
24	木	鶏肉とキャベツのスープカレー、ブロッコリーのおからサラダ、寒天とフルーツ缶の盛合せ		うさぎ饅頭
25	金	さけの西京焼き、里芋と油揚げの煮物、スパゲティサラダ、すまし汁		さつま芋饅頭
26	土	お好み焼き、絹揚げのそばろ煮、味噌汁、フルーツ		抹茶ワッフル
27	日	☆お休み☆		
28	月	稲荷寿司、あんかけにゅうめん、もやしと豚肉の炒め物、みかん缶		葛こごり黒みつ
29	火	さつまいもごはん、鶏肉のくわ焼き、れんこんと油揚げの煮物、キャベツの土佐酢和え、味噌汁		トラロール
30	水	焼きあじの南蛮漬け、高野豆腐のサイコロ煮、もやしといんげんの和え物、味噌汁		鯛饅頭

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

