



さわやか デイサービス

1月の献立

- メイン料理は **A B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土

選択例



3時のおやつ(時)

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース



4

- A** チキンのクリーム煮
- B** さわらの幽庵焼き

紅白なます 他4品

3時 花弁あんもち

5

- A** さつま芋コロケ
- B** ぶりの照り焼き

じゃがバター 他4品

3時 黒豆寒天

7

- A** カレイのバター醤油焼き
- B** 肉豆腐

金平ごぼう 他4品

3時 あんまん

8

- A** 鶏の唐揚げ
- B** 石狩鍋風

じゃが芋のそぼろ煮 他4品

3時 モンブラン

9

- A** ぶり大根
- B** ハンバーグ

がんもの煮物 他4品

3時 カステラ

10

- A** 酢豚
- B** スパニッシュオムレツ

明太蒸し豆腐 他4品

3時 栗むしろうかん

11

- A** チキン照り焼き
- B** サバの味噌煮

出し巻き玉子 他4品

3時 郷土おやつ

12

- A** 麻婆豆腐
- B** むつの照り煮

きのこ卵 他4品

3時 ロールケーキ

14 成人の日

- A** チキン南蛮
- B** カレイの味噌チーズ焼き

えび蒸し餃子 他4品

3時 レモンケーキ

15

- A** 豚しょうが焼き
- B** 白身魚のおろし煮

さつま芋の甘煮 他4品

3時 おやき

16

- A** ポトフ
- B** ぶりのマスタードクリームステーキ

五目豆 他4品

3時 バナナポート

17

- A** 八宝菜
- B** 魚の味噌田楽

おから煮 他4品

3時 リンゴの包み揚げ

18

- A** カレーライス
- B** ハヤシライス

煮込みペンネ 他4品

3時 郷土おやつ

19

- A** 鮭ちゃんちゃんホイル焼き
- B** 鶏肉とさつま芋の治部煮風

ひじきの煮物 他4品

3時 ういろう

21

- A** かに玉
- B** 豚肉の野菜巻き

レバニラ炒め 他4品

3時 カボチャ団子

22

- A** チキンの香草パン粉焼き
- B** ぶり大根

高野豆腐 他4品

3時 おやつレク

23

- A** かぼちゃコロケ
- B** おでん

ミートボールのトマト煮 他4品

3時 チョコレートまんじゅう

24

- A** 豚角煮
- B** むつの蒲焼き

ひじき煮 他4品

3時 シュークリーム

25

- A** 三平汁
- B** かき揚げ

さつま芋グラタン 他4品

3時 郷土おやつ

26

- A** 味噌カツ
- B** 小田巻き蒸し

じゃがバター 他4品

3時 黒糖プリン

28

- A** 牛肉と里芋の味噌バター焼き
- B** サバの酢豚風

切り干し大根煮 他4品

3時 パームクーヘン

29

- A** ツナときのこのクリームパスタ
- B** あんかけうどん

おから煮 他4品

3時 サツマイモのふわふわケーキ

30

- A** 豚丼
- B** 親子丼

シューマイ 他4品

3時 ベークドヨーグルトケーキ

31

- A** チキンステーキ
- B** サバの竜田揚げ

牛肉しぐれ煮 他4品

3時 赤飯おはぎ



※3時のおやつは
ご希望者のみです。
※昼食のデザートは
季節の果物中心に
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。