

## あすなろデイサービスセンター献立表

2026年1月12日～1月17日

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
米飯 150g ブリの照り焼き 長芋とエビの煮物 キャベツのレモン酢和え バナナ	天丼 五色なます(柚子) かきたま汁 りんご	米飯 150g 魚のちり蒸し あさりとキャベツの炒め物 ひじきの白和え みかん	米飯 100g ちゃんぽんめん 炒り煮 ブロッコリーのごま和え コーヒーゼリー	米飯 100g パン食(黒糖ロール) 魚の香草パン粉焼き 玉ねぎの炒め物 ミックスサラダ バナナ	焼肉丼 白菜のおかか和え ワカメスープ ヨーグルト

