

2015

10月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
1日	木	カレーうどん・かぶの甘酢和え・フルーツ	422	もみじまんじゅう・緑茶	116
2日	金	ご飯・回鍋肉・かにしゅうまい・中華スープ・漬物	495	栗あんゼリー	37
3日	土	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・菜の花のからし和え・味噌汁・漬物	517	サブレ・レーズンサンド・紅茶	130
5日	月	ラーメン・しゅうまい・フルーツ	498	どら焼き・緑茶	162
6日	火	ご飯・さばの味噌煮・もやし炒め・のっぺい汁・漬物	514	手作りゼリー	54
7日	水	カレーライス・和風大根サラダ・トマトと卵のスープ	580	おかき・ジョア	133
8日	木	ひじきご飯・鮭の漬け焼き・ほうれん草の錦糸和え・味噌汁・漬物	452	チョコケーキ・紅茶	110
9日	金	ご飯・エビフライ・切り昆布煮つけ・味噌汁・漬物	473	フルーツ（梨・ぶどう）	47
10日	土	茶飯・おでん・菜の花の梅じゃこ和え・味噌汁・漬物	455	水ようかん	54
12日	月	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	566	カルシウムせんべい・野菜ジュース	104
13日	火	《行事食》 栗ご飯・お刺身・煮物・秋鮭の粕汁・りんごのコンポート	667	あんこ玉・ほうじ茶	23
14日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・なめたけ奴・味噌汁・漬物	477	さつま芋蒸しパン・紅茶	104
15日	木	ビビンバ丼・かにしゅうまい・にら玉スープ・漬物	483	せんべい・まんじゅう・緑茶	92
16日	金	ご飯・白身魚のホイル蒸し・かぶとりんごのサラダ・味噌汁・漬物	402	コーヒーゼリー	69
17日	土	けんちんうどん・ほうれん草のごま和え・ワッフル	393	和菓子（つやぶくさ）・ほうじ茶	52
19日	月	サンドイッチ・グリルチキン・コンソメスープ	387	焼芋まんじゅう・ほうじ茶	104
20日	火	ご飯・金目の煮つけ・野菜炒め・豚汁・漬物	480	どら焼き・せんべい・緑茶	91
21日	水	山菜とろろそば・ふろふき大根・抹茶ミルク寒天	416	手作りバナナケーキ・紅茶	169
22日	木	ご飯・メンチカツ・春雨サラダ・味噌汁・漬物	523	芋ようかん・ほうじ茶	59
23日	金	まつたけご飯・さんまの塩焼き・がんも詰め煮・すまし汁・漬物	523	丸ぼろろ・黒棒・緑茶	35
24日	土	ご飯・マーボー豆腐・パンパンジー・中華スープ・漬物	476	杏仁フルーツ	76
26日	月	ご飯・天ぷら・菜の花の錦糸和え・すまし汁・漬物	456	栗まんじゅう・ほうじ茶	96
27日	火	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・たけのこの炊き合わせ・味噌汁・漬物	508	ココア蒸しパン・紅茶	99
28日	水	ご飯・肉豆腐・さつま芋とりんご重ね煮・味噌汁・漬物	560	せんべい・ほうじ茶	69
29日	木	五目タンメン・しゅうまい・コーヒーゼリー	478	カルシウムサブレ・紅茶	184
30日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	493	レアチーズムース・紅茶	69
31日	土	照り焼きチキン丼・白菜のゆず浸し・味噌汁・漬物	451	ハンブキングルト・紅茶	126

材料の都合により変更する場合があります