

2024

11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	金	御飯・豚肉とキャベツの和風炒め・やっこ・大根と大根葉の香味ドレ和え・味噌汁・漬物	532	パウムクーヘン 紅茶	87
2	土	御飯・鶏肉の柚子茶煮・大根と豚肉の炒め物・キャベツの和風ドレサラダ・味噌汁・漬物	516	ババロア	83
4	月	御飯・ミートローフ風・ひじきと油揚げの煮物・かぼちゃのサラダ・味噌汁・漬物	552	焼き芋まんじゅう 桃山・緑茶	86
5	火	大豆のチキンカレー・しろなの洋風お浸し・コンソメスープ・ミルク寒天	482	はちみつレモンゼリー	42
6	水	わかめうどん・いかふくさ焼き・白菜となめこの和え物	502	チョコワッフル 紅茶	68
7	木	御飯・ホキのソテー・切干大根と鶏肉の煮物・青梗菜と油揚げの白ごま和え・味噌汁・漬物	445	あんシュー・ほうじ茶	91
8	金	親子丼・金時豆煮・キャベツの土佐酢和え・味噌汁	528	スイートポテト 紅茶	70
9	土	御飯・豚肉の香味炒め・かにシューマイ・きゅうりの酢の物・中華スープ・漬物	580	せんべい・緑茶	35
11	月	海鮮ちゃんぽん・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・大根の香味ドレサラダ	477	クッキー・紅茶	118
12	火	御飯・とんかつ・卵の花・味噌汁・うぐいす豆煮・のり佃煮	534	パウンドケーキ ほうじ茶	163
13	水	散らし寿司・ひじきと鶏肉の炒め煮・白菜と大根葉のお浸し・茶碗蒸し・すまし汁	470	豆乳カステラ・緑茶	115
14	木	御飯・チキン南蛮(宮崎県郷土料理)・小松菜のじゃこ炒め・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ・漬物	624	コーヒーゼリー	50
15	金	きざみ高菜御飯・赤魚の焼き浸し・昆布大豆煮・大根といんげんのサラダ・味噌汁・フルーツ	461	おしるこ・せんべい 緑茶	164
16	土	御飯・鮭の柚庵焼き・大根と油揚げの利休煮・ポテトサラダ・すまし汁・漬物	565	あんシュー・ほうじ茶	99
18	月	御飯・さばの味噌煮・れんこんと平天の金平・とろろのかつお梅和え・すまし汁・漬物	584	水ようかん・緑茶	75
19	火	御飯・鶏肉の照り焼き・切干大根とちりめんの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	475	ふんわりロールケーキ 紅茶	55
20	水	御飯・白身魚の山椒煮・キャベツと鶏肉の炒め物・青梗菜のパンパンドレサラダ・味噌汁・漬物	471	ミルクまんじゅう ほうじ茶	133
21	木	かき揚げうどん・いかふくさ焼き・さつま芋とオレンジのサラダ	586	もみじまんじゅう 緑茶	121
22	金	御飯・鶏肉のねぎ焼き・白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め・味噌汁・フルーツ・漬物	511	紅茶パウンドケーキ 紅茶	161
23	土	ポークカレー・キャベツとコーンのサラダ・ミルク寒天・卵とトマトスープ	545	酒まんじゅう ほうじ茶	122
25	月	お好み焼き・しろなと鶏肉の炒め物・大根のごま酢和え・味噌汁	458	マドレーヌ・紅茶	145
26	火	ねぎとろ丼・絹揚げと人参の煮物・スパゲティ サラダ・味噌汁	588	たい焼き・緑茶	129
27	水	御飯・チーズメンチカツ・エビフライ・切干大根の煮物・味噌汁・白桃缶のピーチジュレ・漬物	634	あんシュー・ほうじ茶	99
28	木	炊き込み御飯・さばの塩焼き・白菜と鶏肉の煮物・きゅうりの甘酢和え・味噌汁・漬物	573	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	74
29	金	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・えびシューマイ・味噌汁・フルーツ・漬物	625	黒糖まんじゅう 緑茶	127
30	土	御飯・白身魚の山椒煮・レンコンと豚肉の金平・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	588	ほうじ茶プリン	94

材料の都合により変更する場合があります