

2024

## 6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	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・キャベツとツナの炒め物・味噌汁・ミルク寒天・漬物	586	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	73
3日	月	御飯・白身魚の唐揚げ・ベーコンと枝豆の塩バターソテー・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ	574	焼き芋まんじゅう 桃山・緑茶	86
4日	火	醤油ラーメン・えびシューマイ・カリフラワーとピーマンのサラダ	463	抹茶プリン	94
5日	水	御飯・ハンバーグ・金時豆煮・ほうれん草と平天のわさび和え・味噌汁・漬物	548	ミルクまんじゅう ほうじ茶	134
6日	木	豚丼・白菜といかのとろみ炒め・ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え・味噌汁	565	ももゼリー	48
7日	金	御飯・えびマカロニグラタンフライ・もやしとにらの炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	488	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	74
8日	土	御飯・タラの香草パン粉焼き・大豆と鶏肉のトマト煮・白菜と大根葉のお浸し・味噌汁・漬物	469	冷やししるこ・せんべい・緑茶	168
10日	月	ちらし寿司・里芋の鶏そぼろ煮・もやしと竹輪のサラダ・味噌汁	488	黒糖ソフトマフィン 紅茶	85
11日	火	大豆のチキンカレー・キャベツとコーンのサラダ・卵とトマトのスープ・洋なし缶のオレンジジュレ	518	おかしなバナナ ほうじ茶	157
12日	水	御飯・白身魚の竜田揚げ・金平ごぼう・かぼちゃのサラダ・味噌汁・漬物	509	はちみつレモンゼリー	42
13日	木	御飯・焼きあじの南蛮漬け・ひじきと豚肉の炒め煮・青梗菜とえのきのごま和え・味噌汁・漬物	509	いちごマドレーヌ 紅茶	165
14日	金	越前おろしそば（福井県郷土料理）・なすの味噌炒め・ポテトサラダ	475	黒糖まんじゅう 緑茶	127
15日	土	御飯・カツとじ・金時豆煮・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	636	コーヒーゼリー	50
17日	月	御飯・鶏の唐揚げ・卵の花・ほうれん草と竹輪のからし和え・味噌汁・漬物	591	あんシュー ほうじ茶	91
18日	火	御飯・白身魚のグリル・カリフラワーとベーコンのソテー・味噌汁・ヨーグルト・漬物	456	いちごミルクプリン	84
19日	水	炊き込み御飯・鶏肉の塩麹蒸し・じゃが芋と平天の旨煮・胡瓜のレモン酢和え・味噌汁・漬物	521	せんべい・緑茶	51
20日	木	御飯・牛肉コロッケ・大豆とキャベツのじゃこ炒め・味噌汁・フルーツ・かつおねり梅	567	バウンドケーキ 紅茶	163
21日	金	御飯・さわらの照り焼き・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・ねぎとアサリの酢味噌和え・すまし汁・漬物	509	豆乳カステラ・紅茶	115
22日	土	野菜かき揚げうどん・ごぼうと豚肉の味噌煮・大根とパプリカのサラダ	560	黒糖まんじゅう 緑茶	127
24日	月	御飯・豚肉とにらのオイスター炒め・いかふくさ焼き・とろろの梅かつお和え・味噌汁・漬物	551	水ようかん・緑茶	75
25日	火	ちらし寿司・レンコンと豚肉の煮物・大根と大根葉の和え物・味噌汁	471	ミルクまんじゅう ほうじ茶	133
26日	水	御飯・かれいの味噌煮・もやしと鶏肉の炒め物・スパゲティサラダ・すまし汁・漬物	531	ほうじ茶プリン	94
27日	木	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・大根と平天の煮物・キャベツの土佐酢和え・味噌汁・漬物	479	ふんわりロールケーキ 紅茶	53
28日	金	キーマカレー・玉ねぎとツナのマリネ・コンソメスープ・すいかゼリー	555	あんシュー・緑茶	100
29日	土	御飯・ひらすの西京焼き・絹揚げの煮物・ブロッコリーと竹輪のごま和え・すまし汁・漬物	514	きなこソフトマフィン ほうじ茶	98

材料の都合により変更する場合があります