

2025

3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	土	御飯・赤魚の焼き浸し・ひじきと豚肉の炒め煮・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	533	チョコマドレーヌ 紅茶	148
3	月	散らし寿司・筍と豚肉の炒り煮・茶碗蒸し・すまし汁・フルーツ	506	福まんじゅう・緑茶	158
4	火	野菜かき揚げそば・昆布大豆煮・コールスローサラダ	598	バウンドケーキ・紅茶	163
5	水	御飯・鶏肉のねぎ焼き・キャベツと豚肉の炒め物・うまい菜と平天のサラダ・味噌汁・漬物	566	黒糖まんじゅう・緑茶	127
6	木	御飯・ポークチャップ・やっこ・もやしとちりめんの和え物・味噌汁・漬物	553	パウムクーヘン ほうじ茶	87
7	金	御飯・ホキの揚げ浸し・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・さつまいものサラダ・味噌汁・漬物	551	せんべい・緑茶	51
8	土	御飯・白身魚の生姜煮・大根と豚肉の炒め物・玉子豆腐・味噌汁・漬物	486	コーヒーゼリー	50
10	月	御飯・赤魚の柚庵焼き・絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮・ほうれん草とカマボコのサラダ・味噌汁・漬物	536	シルベータ・紅茶	97
11	火	御飯・蒸し鶏(洋風香味ソース)・大根と豚肉の煮物・味噌汁・ヨーグルト・漬物	469	ババロア	83
12	水	御飯・豚肉のオイスター炒め・えびつみれの煮物・青梗菜と油揚げのわさび和え・味噌汁・漬物	529	黒糖水ようかん ほうじ茶	73
13	木	御飯・ホッケの塩麹焼き・もやしと焼き豚の炒め物・南瓜のサラダ・味噌汁・漬物	450	ミルクまんじゅう(抹茶)・緑茶	133
14	金	衣笠井(京都府郷土料理)・レンコンと豚肉の炒り煮・大根と平天のサラダ・味噌汁	574	いちごミルクプリン	86
15	土	お好み焼き・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・ほうれん草のお浸し・味噌汁	467	酒まんじゅう・緑茶	122
17	月	御飯・回鍋肉・一口がんもの煮物・味噌汁・寒天とフルーツの盛合わせ・漬物	564	ミルクまんじゅう(白あん)・緑茶	134
18	火	御飯・豚肉の生姜煮・大根と鶏肉の炒め物・もずく酢・味噌汁・漬物	523	おしるこ・せんべい ほうじ茶	152
19	水	大豆のチキンカレー・キャベツとツナのソテー・大根と大根葉の香味ドレ和え・コンソメスープ	503	スイートポテト 紅茶	70
20	木	ねぎとろ丼・高野豆腐のそぼろ煮・コールスローサラダ・味噌汁	559	水ようかん・緑茶	75
21	金	御飯・ハンバーグ・卵の花・いんげんと竹輪のサラダ・味噌汁	616	せんべい・ほうじ茶	42
22	土	御飯・さばの塩焼き・じゃが芋と豚肉の煮物・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	576	マドレーヌ・紅茶	164
24	月	鶏そぼろと卵の二色丼・高野豆腐と椎茸のサイコロ煮・キャベツと竹輪のサラダ・味噌汁	542	おかしなバナナ ほうじ茶	157
25	火	御飯・さわらの西京焼き・大豆と鶏肉の煮物・菜の花となめこの和え物・すまし汁・漬物	475	黒糖まんじゅう・緑茶	127
26	水	御飯・肉団子の甘酢あんかけ・ひじきと油揚げの煮物・キャベツとインゲンのヒリ辛和え・中華スープ・漬物	550	ふんわりロールケーキ 紅茶	56
27	木	あんかけにゅうめん・ごぼうと豚肉の炒り煮・さつまいもとオレンジのサラダ	586	豆乳カステラ ほうじ茶	115
28	金	御飯・豚肉の山椒煮・大根といかの炒め物・カブラワとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	555	よもぎまんじゅう 緑茶	119
29	土	ゆかり御飯・赤魚の照り煮・キャベツと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	485	きなこソフトマフィン 紅茶	98
31	月	御飯・タラのソテー・筍と豚肉の炒り煮・うまい菜とえのきの豆乳和え・味噌汁・漬物	494	たい焼きクリーム 緑茶	140

材料の都合により変更する場合があります