

2019

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・ホキの香草ハン粉焼き・筍と豚肉の煮物・白菜甘酢和え・味噌汁・漬物	535	まんじゅう・緑茶	111
3日	月	新生姜御飯・さばの塩焼き・切干大根煮つけ・キャベツの煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	520	酒まんじゅう・ほうじ茶	122
4日	火	御飯・鶏肉のさっぱり煮・なすの揚げ浸し・カリフラワーと玉葱のサラダ・とろろ汁・漬物	577	せんべい・ジョア	112
5日	水	御飯・絹揚げの炊き合わせ・大根と豚肉の炒め煮・緑野菜のゆばあん・味噌汁・漬物	502	ほうじ茶プリン	99
6日	木	冷やし中華・筍と豚肉の味噌煮・しろなと椎茸のゴマ和え	458	せんべい・冷やし飴	125
7日	金	御飯・ミックスフライ・大根とふきの煮物・ほうれん草の豆乳和え・味噌汁・漬物	548	フルーツヨーグルト	112
8日	土	夏野菜カレー・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	572	ずんだ餅・緑茶	115
10日	月	炊き込み御飯・赤魚の魚田・ふかしじゃが芋・キュウリのレモン酢和え・すまし汁・漬物	456	せんべい・野菜ジュース	135
11日	火	御飯・豚肉とモヤシのオイスター炒め・やっこ・キャベツとチリメンの和え物・中華スープ・漬物	545	水ようかん・ほうじ茶	49
12日	水	あじさい寿司・絹揚げと豚肉の煮物・ほうれん草としめじのサラダ・味噌汁	535	ココアシフォンケーキ・紅茶	84
13日	木	御飯・回鍋肉・春巻・えびシュウマイ・大根の梅和え・味噌汁・漬物	551	せんざい・せんべい	185
14日	金	御飯・白身魚のグリル・里芋と人参の煮物・小松菜の和え物・味噌汁・漬物	467	紅茶ハウンドケーキ	170
15日	土	御飯・焼き肉風炒め・キャベツと人参のサラダ・ひじき煮つけ・味噌汁・杏仁豆腐	537	ファンシーケーキ・紅茶	138
17日	月	豚肉の生姜丼・切り干し大根煮つけ・青梗菜と油揚げの煮浸し・かき玉汁・フルーツ	594	ミルクまんじゅう・せんべい・ほうじ茶	130
18日	火	御飯・鶏のから揚げ・高野豆腐のサイコロ煮・うまい菜と竹輪の香味和え・味噌汁・漬物	728	きなこシフォンケーキ・紅茶	84
19日	水	御飯・ホッケの塩焼き・筑前煮・もやしと豚肉の炒め物・キュウリの甘酢和え・豚汁	476	冷やししろこ・せんべい	161
20日	木	御飯・鶏肉の柚子茶煮・卵の花・小松菜のごま和え・味噌汁・漬物	558	チョコマドレーヌ・紅茶	156
21日	金	醤油めし(愛媛県郷土料理)・鮭の南部焼き・大根の塩煮・豚汁・フルーツ・漬物	483	みたらし団子・ほうじ茶	73
22日	土	ナポリタン・うまい菜とツナのソテー・もやしとアスパラのサラダ・クラムチャウダー	486	せんべい・ジョア	116
24日	月	御飯・がんもの炊き合わせ・しろなと焼豚の炒め物・大根と人参の生酢・味噌汁・漬物	452	チョコクッキー・野菜ジュース	162
25日	火	キーマカレー・カリフラワーとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	529	ミルクまんじゅう・せんべい・緑茶	135
26日	水	御飯・白身魚のフライ・山芋と昆布の煮物・ほうれん草の和風サラダ・味噌汁・漬物	549	ハウンドケーキ・紅茶	148
27日	木	網野のばら寿司・白菜と油揚げの煮浸し・味噌汁・フルーツ	542	黒糖水ようかん・ほうじ茶	48
28日	金	山菜きつねうどん・大根と豚肉の味噌煮・小松菜とえのきのごま和え	480	マドレーヌ・紅茶	150
29日	土	御飯・チキンカツの卵とじ・白菜と平天炒め煮・味噌汁・フルーツ・漬物	644	せんべい・野菜ジュース	119

材料の都合により変更する場合があります