

2014

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
2日	月	きつねうどん・きゅうりの酢の物 ワッフル	421	せんべい ジョア	122
3日	火	ご飯・酢豚・しゅうまい 中華風コーンスープ・漬物	484	レースンサンド・ブッセ 紅茶	86
4日	水	ゆかりご飯・さばの味噌煮・かぶのかに 玉あんかけ・けんちん汁・漬物	480	手作りゼリー	56
5日	木	ご飯・肉豆腐・大根サラダ・味噌汁 漬物	491	人形焼き ほうじ茶	91
6日	金	親子丼・小松菜のみぞれ和え・味噌汁 フルーツ	532	カルシウムせんべい 野菜ジュース	87
7日	土	ご飯・さわらの中華風焼き・じゃが芋そ ぼろ煮・そうめん汁・フルーツ	543	和風プリン・せん べい	48
9日	月	ご飯・白身魚の梅風味蒸し 揚げだし豆腐・レタスのかき玉汁・漬物	456	ココア蒸しパン 紅茶	99
10日	火	三色丼・もやし炒め・味噌汁・漬物	496	塩ようかん 緑茶	104
11日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・かぶとりんごの サラダ・味噌汁・漬物	467	いちごロールケーキ 紅茶	55
12日	木	味噌ラーメン・トマトの青じそ和え 杏仁フルーツ	454	せんべい・まん じゅう・ほうじ茶	74
13日	金	山菜おこわ・鮭のおろしポン酢 小松菜錦糸和え・すまし汁・漬物	493	ところてん	29
14日	土	ご飯・ピーマンの肉詰め・ひじき煮つけ 味噌汁・漬物	469	コーヒーゼリー	69
16日	月	カレーライス・ミモザサラダ コンソメスープ	542	フルーツヨーグル ト	78
17日	火	ご飯・かれいみりん漬け焼き・もやしと ハムの華風和え・味噌汁・フルーツ	537	おかき ほうじ茶	40
18日	水	ご飯・油淋鶏・ほうれん草のナムル 中華スープ・漬物	479	手作り南瓜プリン	89
19日	木	枝豆とミョウガのご飯・煮魚・かぶの甘 酢和え・豚汁・漬物	559	栗まんじゅう 緑茶	96
20日	金	ご飯・ミートローフ・ポテトサラダ コーンスープ・漬物	560	せんべい ほうじ茶	49
21日	土	山菜おろしそば・温野菜サラダ・パンナ コッタ	497	オレンジケーキ 紅茶	106
23日	月	ご飯・さわらの西京焼き 切り昆布煮つけ・粕汁・漬物	470	手作りバナナケー キ紅茶	169
24日	火	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・コーンサラ ダ・野菜のチャウダー・漬物	552	和菓子(つやぶく さ)・ほうじ茶	52
25日	水	そうめん・海老の天ぷら・抹茶ミルク寒 天	471	レモンカステラ 紅茶	121
26日	木	ご飯・鮭の秋色焼き・もずくとオクラの 酢の物・味噌汁・フルーツ	487	せんべい フルーツジュース	130
27日	金	散らし寿司・茶碗蒸し・錦木・すまし汁	414	手作りゼリー	54
28日	土	ご飯・さばの南蛮漬け 白和え・味噌汁・漬物	584	水ようかん	106
30日	月	中華丼・かにしゅうまい にら玉スープ・漬物	480	あんみつ	52

材料の都合により変更する場合があります