

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