

2017

## 2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	水	ご飯・ピーマンの肉詰め焼き・きゅうりとかぶ酢の物・サーサイと卵のスープ	457	バウムロール・サブ レ・紅茶	159
2日	木	けんちんうどん・温野菜サラダ・いちごムース	457	せんべい・緑茶	62
3日	金	太巻きいなり寿司・八寸・五目豆・すまし汁・フルーツ	545	練りきり・緑茶	66
4日	土	ご飯・あじの中華風焼き・大根そぼろ煮・中華風コンスープ・フルーツ・漬物	485	レアチーズケーキ・紅茶	128
6日	月	ご飯・鮭の西京焼き・筍と高野豆腐煮つけ・のっぺい汁・漬物	538	フルーツヨーグルト	112
7日	火	ドライカレー・フレンチサラダ・コンスープ	523	和菓子(松風)・緑茶	34
8日	水	ご飯・白身魚のホイル蒸し・さつま芋のレモン煮・味噌汁・漬物	461	チョコレートブッセ・紅茶	92
9日	木	マーボー豆腐・キャベツとパプリカのサラダ・春雨スープ・漬物	485	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	91
10日	金	ゆかりご飯・さばのおろし煮・小松菜としめじお浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	487	手作りバナナケーキ・紅茶	169
11日	土	ラーメン・かにしゅうまい・杏仁フルーツ	552	抹茶今川焼き・緑茶	101
13日	月	にぎり寿司・茶碗蒸し・味噌汁	416	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	68
14日	火	ご飯・かれいみりん漬け焼き・牛肉とごぼう炒め煮・味噌汁・フルーツ・漬物	620	ショコラムース・紅茶	123
15日	水	たぬきそば・三色なます・ワッフル	473	カルシウムせんべい・ほうじ茶	49
16日	木	ご飯・鶏肉ときのこの包み焼き・春野菜のスープ煮・味噌汁・漬物	490	手作りゼリー	54
17日	金	ビビンバ丼・ポテトサラダ・わかめスープ	483	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	66
18日	土	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・さつま芋とりんごの重ね煮・味噌汁・漬物	486	にんじん蒸しパン・紅茶	93
20日	月	山菜おこわ・鮭のおろしポン酢・いとこ煮・千草かき玉汁・漬物	538	プチケーキ・紅茶	134
21日	火	ご飯・はんぺんフライ・スパゲティサラダ・味噌汁・漬物	632	まんじゅう・ほうじ茶	119
22日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・なめたけ奴・味噌汁・漬物	480	杏仁フルーツ	76
23日	木	ねぎとろ丼・がんも含め煮・粕汁・フルーツ・漬物	516	芋ようかん・緑茶	89
24日	金	ご飯・さばの味噌煮・野菜炒め・レタスのかき玉汁・フルーツ・漬物	493	マロンパイ・紅茶	134
25日	土	カレーうどん・和風大根サラダ・コーヒゼリー	494	せんべい・まんじゅう・緑茶	86
27日	月	ご飯・エビフライ・切り昆布煮つけ・味噌汁・漬物	471	サブレ・ほうじ茶	184
28日	火	ご飯・おでん・小松菜お浸し・味噌汁・漬物	435	和風ムース	39

材料の都合により変更する場合があります