

2024

9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	御飯・かれいの山椒煮・キャベツと鶏肉の炒め物・うまい菜と油揚げの和え物・味噌汁・漬物	469	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
3日	火	御飯・豚肉のピリ辛炒め・やっこ・すまし汁・パイン缶のオレンジジュレ・漬物	545	きなこプリン	92
4日	水	親子丼・大豆と小エビの煮物・大根とツナのサラダ・味噌汁	543	たい焼き・ほうじ茶	111
5日	木	御飯・さわらの柚庵焼き・いかふくさ焼き・味噌汁・フルーツ・漬物	481	ミルクまんじゅう 緑茶	134
6日	金	さつまいも御飯・鶏肉の香味焼き・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	546	おかしなバナナ ほうじ茶	157
7日	土	御飯・とんかつ・キャベツとツナの炒め物・かぼちゃサラダ・味噌汁・漬物	601	ふんわりロールケーキ 紅茶	53
9日	月	散らし寿司・なすの田舎煮・アスパラのお浸し・茶碗蒸し・味噌汁	493	栗あんまんじゅう ほうじ茶	120
10日	火	御飯・鶏肉のやわらか煮・もやしと焼き豚の炒め物・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	509	スイートポテト・紅茶	70
11日	水	ポークカレー・ブロッコリーの洋風お浸し・コンソメスープ・杏仁豆腐	566	あんシュー・ほうじ茶	99
12日	木	えび炒飯・鶏のから揚げ・もやしと人参の土佐酢和え・中華スープ	517	焼き芋まんじゅう 桃山・緑茶	86
13日	金	御飯・かれいのグリル・昆布大豆煮・大根とパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	500	紅茶パウンドケーキ 紅茶	161
14日	土	しょうゆラーメン・かにシューマイ・カリフラワーのマヨサラダ	495	コーヒーゼリー	50
16日	月	きのご御飯・たらの煮つけ・大根とグリーンピースのそばろ煮・レンコンとひじきのサラダ・味噌汁・漬物	473	紅白まんじゅう 緑茶	180
17日	火	御飯・ホッケのたれ焼き・里芋と豚肉の煮物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	547	プリン	108
18日	水	御飯・牛肉コロッケ・ベーコンと枝豆の塩バターソテー・味噌汁・フルーツ・漬物	581	パウンドケーキ 紅茶	163
19日	木	御飯・さわらの西京焼き・大豆煮・ポテトサラダ・すまし汁・漬物	509	柿ミックスゼリー	52
20日	金	牛丼・玉子豆腐・小松菜と平天のわさび和え・味噌汁	562	あんシュー・ほうじ茶	91
21日	土	御飯・焼さばの南蛮漬け・大根と豚肉の金平・キャベツとなめこの和え物・味噌汁・漬物	623	抹茶シフォンカップケーキ 紅茶	76
23日	月	御飯・メンチカツ・金時豆煮・白菜のレモン風味・味噌汁・漬物	569	どら焼き・ほうじ茶	111
24日	火	わかめうどん・チンゲン菜とツナの炒め物・大根のごま酢和え	535	梅ゼリー	43
25日	水	御飯・油淋鶏・一口がんもの煮物・しろなの麴ナムル和え・味噌汁・漬物	566	ミルクまんじゅう 緑茶	133
26日	木	御飯・鮭の塩焼き・レンコンと油揚げの炒め生酢・ブロッコリーのハンパンドレサラダ・味噌汁・漬物	542	バウムクーヘン 紅茶	87
27日	金	秋の実りカレー・キャベツとかまぼこの洋風お浸し・卵とトマトのスープ・黄桃缶のピーチジュレ	450	ババロア	90
28日	土	御飯・白身魚の揚げ物・白菜といかのとろみ炒め・味噌汁・ヨーグルト・漬物	572	あんシュー・ほうじ茶	99
30日	月	お好み焼き・いもたき（愛媛県郷土料理）・味噌汁・フルーツ	464	黒糖まんじゅう 緑茶	127

材料の都合により変更する場合があります