

2022

## 3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	火	御飯・肉団子の野菜あんかけ・筍とふきの煮物・大根のバジルレサダ・中華スープ・漬物	575	オレンジシフォンカップケーキ・ほうじ茶	74
2日	水	御飯・かれいの生姜煮・やっこ・キャベツとコーンのサラダ・すまし汁・漬物	470	あんシュー・緑茶	101
3日	木	散らし寿司・絹揚げとふきの煮物・茶碗蒸し・すまし汁	520	ひなあられ・甘酒	62
4日	金	御飯・とんかつ・大豆煮・味噌汁・胡瓜の浅漬け風	591	フルーツヨーグルト	117
5日	土	ビーフカレー・大根とハムの塩レモンドレ和え・コーンスープ・フルーツ	523	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	146
7日	月	ゆかり御飯・かれいの揚げ物・キャベツと豚肉の炒め物・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	502	おしるこ・せんべい・緑茶	181
8日	火	御飯・肉じゃが・大根と人参の生酢・味噌汁・フルーツ・漬物	561	せんべい・ジョア	96
9日	水	親子丼・里芋と竹輪の煮物・ブロッコリーの洋風お浸し・味噌汁	501	ファンシーケーキ・紅茶	138
10日	木	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・いかふくさ焼き・白菜のレモン風味・味噌汁・漬物	539	もみじまんじゅう・緑茶	115
11日	金	散らし寿司・キャベツと豚肉の煮物・インゲンと玉ねぎのサラダ・味噌汁	559	ココアワッフル・紅茶	81
12日	土	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・絹揚げの煮物・コンソメスープ・ヨーグルト・漬物	625	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	625
14日	月	お好み焼き・里芋と豚肉の煮物・味噌汁・パイナップルの紅茶ジュレ	488	いちごミルクプリン	84
15日	火	御飯・鶏の唐揚げ・キャベツと竹輪のサラダ・うぐいす豆・味噌汁・のり佃煮	528	せんべい・緑茶	56
16日	水	御飯・白身魚の香味焼き・金平ごぼう・白菜と大根葉の洋風お浸し・けんちん汁・漬物	450	あんシュー・ほうじ茶	92
17日	木	鶏そぼろと卵の二色丼・じゃが芋と豚肉の煮物・アスパラのピーナッツレサダ・味噌汁	575	ぶどうゼリー	38
18日	金	御飯・かれいの生姜煮・白菜と豚肉のとろみ炒め・ブロッコリーと竹輪の豆乳和え・味噌汁・漬物	472	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	168
19日	土	味噌ラーメン・はたけ菜とツナの炒め物・杏仁豆腐	624	酒まんじゅう・野菜ジュース	121
21日	月	御飯・さわらの西京焼き・ちゃつ(三重県郷土料理)・マカロニサラダ・すまし汁・漬物	540	水ようかん・緑茶	48
22日	火	御飯・牛肉コロッケ・枝豆とベーコンのバターソテー・キャベツのリンゴレサダ・コンソメスープ・漬物	549	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	128
23日	水	チキンカレー・大根とハムのサラダ・卵とトマトのスープ・抹茶ゼリー	515	ミニたい焼き・緑茶	96
24日	木	ねぎとろ丼・白菜と糸昆布の煮物・ごま豆腐・味噌汁	485	スイートポテト・紅茶	70
25日	金	御飯・ハンバーグ・小松菜とツナの炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	550	せんべい・ほうじ茶	49
26日	土	御飯・さばの塩焼き・切干大根と鶏肉の煮物・豆腐の味噌だれがけ・すまし汁・漬物	593	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	78
28日	月	あんかけにゅうめん・大根と豚肉の炒め物・フルーツ	540	フルーツヨーグルト	117
29日	火	御飯・赤魚の照り煮・浦上そぼろ(長崎県郷土料理)・味噌汁・春キャベツの浅漬け風	505	バウムクーヘン・紅茶	108
30日	水	豚肉の生姜焼き・大豆煮・キャベツとインゲンの和え物・味噌汁	605	黒糖まんじゅう・ほうじ茶	127
31日	木	御飯・ホキのグリル・白菜と豚肉のとろみ炒め・大根とアスパラの和え物・味噌汁・漬物	521	ハウンドケーキ・紅茶	169

材料の都合により変更する場合があります