

2019

## 7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	月	御飯・赤魚の焼き浸し・金平ごぼう・スパゲティサラダ・豚汁・漬物	518	ココアケーキ・紅茶	84
2日	火	たこ飯・鶏肉の塩麹焼き・キャベツの煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	550	せんべい・緑茶	102
3日	水	御飯・白身魚のピカタ・がめ煮（福岡県郷土料理）・キュウリの土佐酢和え・味噌汁・漬物	502	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	130
4日	木	御飯・肉団子の中華あん・青梗菜の煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	526	サンドケーキ・紅茶	84
5日	金	御飯・鶏肉のトマト煮込み・モヤシとツナの炒め物・白菜のレモン風味・味噌汁・漬物	510	杏仁フルーツ	86
6日	土	炊き込み御飯・さばの若狭焼き・卵の花・キャベツの塩ごま和え・味噌汁・漬物	571	黒糖まんじゅう・緑茶	128
8日	月	御飯・ハンバーグ・しろなのじゃこ炒め・味噌汁・フルーツ・漬物	558	せんべい・野菜ジュース	123
9日	火	御飯・ホッケの塩焼き・高野豆腐のサイコロ煮・青梗菜の真砂和え・豚汁・漬物	475	みたらし団子・ほうじ茶	73
10日	水	サラダ散らし寿司・白菜と鶏肉の炒め煮・味噌汁・フルーツ・漬物	453	プリンパフェ・紅茶	107
11日	木	御飯・鶏肉のもろみ焼き・卵豆腐・ブロッコリーのごま和え・すまし汁・漬物	573	きなこシフォンケーキ・ほうじ茶	84
12日	金	御飯・赤魚のあんかけ・なすの鶏そぼろ・マカロニサラダ・味噌汁・フルーツ	490	冷やししるこ・せんべい・緑茶	173
13日	土	三色丼・キャベツと絹揚げの煮浸し・とろろのゆかり和え・味噌汁	488	せんべい・ジョア	112
15日	月	シーフードカレー・カリフラワーとハムのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	546	酒まんじゅう・緑茶	122
16日	火	お好み焼き・れんこんと鶏肉の煮物・もやしとアスパラの梅和え・味噌汁	506	マドレーヌ・紅茶	146
17日	水	御飯・さわらの焼き浸し・うまい菜と豚肉の炒め物・切干大根煮つけ・味噌汁・フルーツゼリー	500	アイスクリーム	75
18日	木	豚肉の生姜丼・筍と椎茸の煮物・小松菜のピーナツ和え・味噌汁	587	せんべい・野菜ジュース	118
19日	金	塩ラーメン・豚肉とごぼうの味噌煮・杏仁豆腐	513	紅茶サンドケーキ・紅茶	85
20日	土	ゆかり御飯・かれいの魚田・なすの田舎煮・大根と人参の生酢・すまし汁・漬物	456	せんざい・せんべい・ほうじ茶	196
22日	月	御飯・メンチカツ・かにコロケ・キャベツの煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	544	パウンドケーキ・紅茶	171
23日	火	御飯・赤魚の柚庵焼き・絹揚げの鶏そぼろ煮・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	496	黒糖まんじゅう・緑茶	128
24日	水	焼き肉丼・キャベツとかまぼこのゆかり和え・味噌汁・フルーツゼリー	533	バームクーヘン・紅茶	108
25日	木	ざるそば・モヤシと豚肉の炒め物・うまい菜の和え物	487	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	102
26日	金	御飯・豚肉とキャベツの塩ダレ炒め・かにしゅうまい・春巻・キュウリの酢の物・味噌汁	589	フルーツヨーグルト	112
27日	土	うな丼・大根と鶏肉の塩煮・味噌汁・フルーツ・漬物	533	マドレーヌ・紅茶	143
29日	月	御飯・白身魚のグリル・もやしと鶏肉の炒め物・たたききゅうり・味噌汁・漬物	519	ずんだもち・ほうじ茶	115
30日	火	キーマカレー・ブロッコリーとコーンのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	539	イチゴパウンドケーキ・紅茶	148
31日	水	御飯・とんかつ・白菜と小エビの煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	583	せんべい・冷やし飴	112

材料の都合により変更する場合があります