

2023

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	御飯・レモンチキン・筍とふきの炒り煮・味噌汁・フルーツ・漬物	472	プリン	116
2日	木	御飯・銀ひらすの照り焼き・菜の花とかまぼこの煮浸し・やっこ・すまし汁・漬物	461	キャラメルハウンドケーキ 紅茶	140
3日	金	散らし寿司・鶏ごぼう・うまい菜と竹輪のピーナツ和え・いわしのつみれ汁	471	節分おやき・緑茶	80
4日	土	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・もやしとツナの炒め物・金時豆煮・味噌汁・昆布佃煮	492	あんシュー ほうじ茶	91
6日	月	御飯・牛皿・大豆とベーコンのコンソメ煮・味噌汁・フルーツ・胡瓜の柚香漬け	549	スイートポテト ほうじ茶	70
7日	火	御飯・豚肉と大根の利休煮・やっこ・キャベツとツナのサラダ・すまし汁・漬物	588	チョコレートケーキ 紅茶	128
8日	水	キーマカレー・ブロッコリーとかまぼこのサラダ・卵とトマトのスープ・フルーツ	532	黒糖まんじゅう 緑茶	127
9日	木	御飯・豚肉とキャベツの野菜炒め・カニシューマイ・菜の花とえのきの和え物・味噌汁・漬物	557	せんべい・ジョア	145
10日	金	御飯・鶏肉の野菜ソース焼き・大根と豚肉の金平・味噌汁・フルーツ・漬物	553	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
11日	土	御飯・ホキのグリル・ごぼうとふきの煮物・もやしと平天のサラダ・味噌汁・漬物	607	コーヒーゼリー	50
13日	月	ガタタンラーメン(北海道郷土料理)・里芋の鶏そぼろ煮・うまい菜とツナのサラダ・フルーツ	478	バウムクーヘン 紅茶	108
14日	火	散らし寿司・ごぼうと豚肉の炒り煮・ブロッコリーのおから和え・味噌汁	512	チョコプリン	95
15日	水	御飯・豚肉ともやしのごま醤油炒め・ふろふき大根・胡瓜とかまぼこの甘酢和え・すまし汁・漬物	516	ミルクまんじゅう 緑茶	134
16日	木	炊き込み御飯・さばの塩焼き・南瓜のミルク煮・もやしと竹輪の和え物・味噌汁・漬物	567	アセロラゼリー	32
17日	金	御飯・黄金かれいの味噌煮・青梗菜としめじの炒め物・うぐいす豆煮・とろろ汁・かつおねり梅	542	ファンシーケーキ 紅茶	138
18日	土	御飯・鶏肉の柚子茶煮・れんこんと油揚げの炒め生酢・玉子豆腐・味噌汁・漬物	509	おしるこ・せんべい・ほうじ茶	189
20日	月	そばろと卵の二色丼・一口がんもの煮物・キャベツとインゲンのサラダ・味噌汁	596	黒ごま水ようかん ほうじ茶	60
21日	火	きつねうどん・小松菜と豚肉の炒め物・さつま芋のサラダ	501	クッキー・紅茶	102
22日	水	御飯・白身魚のグリル・キャベツと平天の煮浸し・大根とコーンのサラダ・味噌汁・漬物	502	きなこソフトマフィン ほうじ茶	98
23日	木	ポークカレー・青梗菜と油揚げのごま和え・コンソメスープ・抹茶ゼリー	572	せんべい・緑茶	36
24日	金	御飯・酢鶏・卵の花・白菜と大根葉のお浸し・中華スープ・漬物	623	はちみつレモンゼリー	42
25日	土	御飯・ホッケの塩焼き・菜の花と人参のお浸し・スパゲティーサラダ・イナムドッチ(沖縄県郷土料理)・漬物	512	クリームコンフェ 紅茶	80
27日	月	御飯・ホキの香草パン粉焼き・れんこんと平天の金平・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	532	シルベータ・紅茶	108
28日	火	御飯・鶏肉の塩麹蒸し・筍と豚肉の炒り煮・いんげんの香味ダレ和え・味噌汁・漬物	518	あんシュー・緑茶	100

材料の都合により変更する場合があります