

2025

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	火	たこ飯・さばの塩焼き・キャベツと平天の煮浸し・ブロッコリーのおから和え・味噌汁・漬物	577	はちみつレモンゼリー	42
2	水	ご飯・メンチカツ・エビフライ・しろなとツナのソテー・味噌汁・大根のピクルス	610	黒糖ソフトマフィン ほうじ茶	85
3	木	ご飯・豚肉ともやしの野菜炒め・一口がんもの煮物・アスパラの梅かつお和え・味噌汁・漬物	522	冷やししるこ せんべい・緑茶	168
4	金	焼きそば・絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮・さつま芋のサラダ・味噌汁	521	ババロア	83
5	土	ビビンバ・かにシューマイ・味噌汁・フルーツ	570	マドレーヌ・紅茶	164
7	月	七夕そうめん・切干大根と豚肉の煮物・黄桃缶のピーチジュレ	529	ミルクプリン	75
8	火	ご飯・豚かつのおろしあんかけ・里芋と鶏肉の煮物・キャベツとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	616	抹茶シフォンカップケーキ 紅茶	76
9	水	サラダ寿司・絹揚げの煮物・大根の和え物・味噌汁	480	酒まんじゅう・緑茶	122
10	木	夏野菜カレー・キャベツの洋風お浸し・コンソメスープ・寒天とフルーツの盛合せ	538	焼き芋まんじゅう 桃山・ほうじ茶	86
11	金	ご飯・蒸し鶏・なすの田舎煮・ひじきとレンコンのサラダ・味噌汁・漬物	481	カフェマドレーヌ 紅茶	142
12	土	ご飯・鮭の照り焼き・いかふくさ焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	489	黒糖まんじゅう 緑茶	127
14	月	ご飯・赤魚の生姜煮・ふかしじゃがいも・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	497	あんシュー・緑茶	98
15	火	親子丼・金平ごぼう・揚げなすの甘酢和え・味噌汁	563	フルーツムース	58
16	水	ご飯・白身魚の唐揚げ・白菜と鶏肉の煮物・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	543	スイートポテト 紅茶	70
17	木	お好み焼き・絹揚げの煮物・もやしの塩麴ドレサラダ・味噌汁	510	いちごミルクプリン	84
18	金	ご飯・鮭の香味焼き・キャベツと豚肉の炒め物・味噌汁・パイン缶のオレンジジュレ・漬物	553	ミルクまんじゅう ほうじ茶	134
19	土	うな井・レンコンと竹輪の金平・味噌汁・胡瓜の浅漬け	507	フィナンシェ・紅茶	78
21	月	ご飯・銀ひらすのグリル・枝豆がんもの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	493	ベリー・ハウンドケーキ 紅茶	144
22	火	ご飯・豚大根・やっこ・ブロッコリーのアイランドドレ和え・すまし汁・漬物	524	アセロラゼリー	32
23	水	ご飯・チキン南蛮・切干大根の煮物・キャベツのゆかり和え・味噌汁・漬物	623	せんべい・ほうじ茶	51
24	木	ご飯・白身魚の味噌煮・レンコンと平天の金平・いんげんとパプリカのサラダ・すまし汁・漬物	496	バウムクーヘン 紅茶	87
25	金	チキンカレー・ブロッコリーと油あげの白ごま和え・コンソメスープ・すいかゼリー	507	もっちりたい焼き クリーム・ほうじ茶	140
26	土	ご飯・白身魚の煮付け・もやしと鶏肉の炒め物・さつま芋とオレンジのサラダ・味噌汁・漬物	487	あんシュー・緑茶	99
28	月	ご飯・豚肉の山椒煮・松風焼き・うまい菜のごまドレサラダ・味噌汁・漬物	571	おかしなバナナ ほうじ茶	157
29	火	散らし寿司・切干大根と豚肉の煮物・味噌汁・ぶどうゼリー	472	もみじまんじゅう 緑茶	100
30	水	ご飯・ホッケの塩麴焼き・茄子のよごし(富山県郷土料理)・白菜のお浸し・すまし汁・漬物	485	豆乳カステラ・紅茶	115
31	木	きつねそば・キャベツとウィンナーの炒め物・ポテトサラダ	499	あんシュー・ほうじ茶	98

材料の都合により変更する場合があります