

2014

## 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
1日	月	ご飯・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	494	カルシウムまんじゅう せんべい・ほうじ茶	70
2日	火	ご飯・白身魚のホイル蒸し・切干大根煮つけ・味噌汁・漬物	403	ロールケーキ 紅茶	118
3日	水	冷やしたぬきうどん・冬瓜のかにあんかけ・パンナコッタ	476	塩ようかん 緑茶	104
4日	木	ご飯・金目鯛煮つけ・きゅうりとかぶ酢の物・豚汁・漬物	466	ココア蒸しパン 紅茶	99
5日	金	ご飯・コロッケ・ツナと白菜のスープ煮・ミネストローネ・漬物	518	おかき ほうじ茶	52
6日	土	三色丼・春菊くるみ和え・味噌汁・漬物	531	抹茶ミルク寒天	82
8日	月	月見そば・かき揚げ・あんみつ	556	おやき・せんべい 緑茶	94
9日	火	ご飯・照り焼きチキンのネギソース・ほうれん草のごま和え・中華スープ・漬物	491	コーヒーゼリー	69
10日	水	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・卵の花・味噌汁・漬物	558	あんこ玉・緑茶	23
11日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・もやしとハムの華風和え・味噌汁・漬物	503	フルーツ（梨）	26
12日	金	夏野菜カレー・コーンサラダ コンソメスープ	501	杏仁フルーツ	76
13日	土	ご飯・さばの味噌煮・きゅうりのわさび和え・けんちん汁・漬物	460	せんべい・ジョア	115
15日	月	赤飯・天ぷら・南禅寺蒸し 菊碗・フルーツ	558	紅白まんじゅう 緑茶	155
16日	火	ご飯・ミートローフ・和風大根サラダ・コンソメスープ・漬物	549	手作りバナナケーキ・紅茶	169
17日	水	ご飯・ぎんだら煮つけ・さつま芋とリンゴ重ね煮・味噌汁・漬物	545	ところてん	28
18日	木	味噌ラーメン・しゅうまい・カルピスゼリー	488	マロンパイ・緑茶	134
19日	金	ご飯・鶏のから揚げ・切り昆布煮つけ・味噌汁・漬物	655	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	74
20日	土	さつま芋ご飯・鮭の秋色焼き・青菜とえのきポン酢和え・すまし汁・漬物	452	和菓子（つやぶくさ）・緑茶	52
22日	月	ご飯・たらのカレー風味焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	516	手作りゼリー	54
23日	火	中華丼・きゅうりとかぶ酢の物・中華スープ・漬物	417	さつま芋蒸しパン ほうじ茶	104
24日	水	ご飯・ピーマンの肉詰め・白和え・味噌汁・漬物	539	黒棒・まんじゅう・緑茶	98
25日	木	ご飯・エビフライ・かぶとりんこのサラダ・コーンチャウダー・漬物	531	せんべい 野菜ジュース	112
26日	金	栗ご飯・さんまの塩焼き・酢味噌和え・すまし汁・漬物	530	フルーツヨーグルト	78
27日	土	カレーうどん・菜の花ごま和え・コーヒーゼリー	488	ようかんロール 緑茶	91
29日	月	ご飯・金目鯛味噌漬け焼き・春菊くるみ 和え・けんちん汁・漬物	479	栗せんざい・せんべい	140
30日	火	海老ピラフ・若鶏のレモンバジル・パンブキンスープ・手作りゼリー	547	せんべい 緑茶	25

材料の都合により変更する場合があります