

2020

8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	土	御飯・鮭の西京焼き・大根と鶏肉のべっこう煮・ひやしる(山形県郷土料理)・すまし汁・漬物	464	黒糖まんじゅう・ほうじ茶	128
3日	月	御飯・豚大根・やっこ・カリフラワーとピーマンのサラダ・味噌汁・漬物	604	せんざい・せんべい・緑茶	174
4日	火	炊込み御飯・さばの塩焼き・白菜と小エビのとりみ炒め・ブロッコリーと玉葱のサラダ・味噌汁・漬物	647	フルーツヨーグルト	117
5日	水	わかめうどん・なすの鶏そぼろ煮・小松菜とシメジのピーナツ和え	511	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	136
6日	木	ちらし寿司・ほうれん草と豚肉の煮浸し・茶碗蒸し・フルーツ・すまし汁	504	バウンドケーキ・紅茶	171
7日	金	御飯・白身魚の香草焼き・大根と人参の金平・うまい菜と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	526	みたらし餅・緑茶	73
8日	土	御飯・絹揚げの炊き合せ・牛肉甘辛煮・キャベツのじゃこ炒め・味噌汁・漬物	590	せんべい・緑茶	85
10日	月	御飯・鮭のマスタード焼き・白菜と平天の煮浸し・豚汁・フルーツゼリー・漬物	558	キャラメルバウンドケーキ・紅茶	148
11日	火	御飯・ハンバーグ・切干大根の煮物・青梗菜と竹輪のゴマ和え・味噌汁・漬物	522	せんべい・ジョア	125
12日	水	ハヤシライス・カリフラワーとレタスのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	539	クリームコンフェ・紅茶	80
13日	木	御飯・精進煮・かき揚げ・ごま豆腐・味噌汁・漬物	644	オレンジゼリー	48
14日	金	鶏そぼろと卵の二色丼・絹揚げとふきの煮物・味噌汁	514	クッキー・野菜ジュース	125
15日	土	御飯・白身魚のグリル・里芋と油揚げの煮物・味噌汁・ミルク寒天・漬物	484	マドレーヌ・紅茶	146
17日	月	冷やし中華・なすの揚げ浸し・洋梨缶のオレンジジュレ	520	きなこプリン	94
18日	火	御飯・赤魚の更紗あんかけ・ごぼうの味噌金平・キャベツと平天のゴマ和え・すまし汁・漬物	464	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	137
19日	水	サラダちらし寿司・白菜と鶏肉の炒め煮・味噌汁・フルーツ	492	せんべい・緑茶	86
20日	木	たこ飯(岡山県郷土料理)・鶏肉の柚子風味焼き・もやしとツナの炒め物・青梗菜と人参のピーナツ和え・味噌汁・漬物	511	ベリーバウンドケーキ・紅茶	148
21日	金	御飯・赤魚の生姜煮・レンコンとピーマンの金平・マカロニサラダ・豚汁・漬物	596	はちみつレモンゼリー	40
22日	土	木の葉丼・里芋の鶏そぼろ煮・からし菜としめじのサラダ・味噌汁	471	まんじゅう・せんべい・緑茶	135
24日	月	牛丼・筍とふきの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	568	サンドケーキ(イチゴジャム)・ほうじ茶	84
25日	火	ミートソーススパゲティー・キャベツとツナのソテー・ブロッコリーとコーンのサラダ・ミルクスープ	516	バームクーヘン・紅茶	108
26日	水	御飯・さばの照り焼き・小松菜と焼き豚の炒め物・たたきごぼう・味噌汁・漬物	609	ずんだ餅・緑茶	115
27日	木	夏野菜カレー・ひじきと豆のサラダ・コンソメスープ・ぶどうゼリー	659	鈴焼き・ほうじ茶	85
28日	金	えび炒飯・鶏チリ・キャベツの塩レモンサラダ・中華スープ	544	黒糖まんじゅう・緑茶	128
29日	土	御飯・ホッケの塩焼き・からし菜と鶏肉の炒め物・ひじき煮物・豆腐の梅ダレがけ・味噌汁・漬物	476	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	80
31日	月	ちらし寿司・絹揚げと豚肉の煮物・味噌汁・漬物	511	ミルクまんじゅう・野菜ジュース	145

材料の都合により変更する場合があります