

2024

12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
2	月	御飯・白身魚の照り煮・キャベツとウィンナーの炒め物・うぐいす豆・味噌汁・はちみつねり梅	451	栗あんまんじゅう ほうじ茶	120
3	火	御飯・豚カツの卵とじ・大豆とこんにゃくの煮物・キャベツの浅漬け・味噌汁・フルーツ	588	水ようかん・緑茶	75
4	水	しょうゆラーメン・肉シューマイ・ポテトサラダ	479	豆乳カステラ・紅茶	115
5	木	ビーフカレー・ほうれん草とツナのソテー・黄桃缶のピーチジュレ・卵とトマトのスープ	546	黒糖まんじゅう 緑茶	127
6	金	御飯・鶏の唐揚げ・白菜といかのとろみ炒め・インゲンと平天の和え物・味噌汁・漬物	564	スイートポテト 紅茶	70
7	土	御飯・ホキの香草パン粉焼き・レンコンと竹輪の炒め生酢・白菜と油揚げの洋風お浸し・味噌汁・漬物	506	バウムクーヘン・紅茶	87
9	月	中華丼・いわしつみれの煮物・ブロッコリーのマヨサラダ・中華スープ	510	きなこソフトマフィン ほうじ茶	98
10	火	御飯・エビマカロニフライ・大根と豚肉の煮物・キャベツと人参のマリネ・味噌汁・漬物	560	ワッフル・紅茶	66
11	水	たこ飯・ホッケの塩麹焼き・卵の花・アスパラの和え物・味噌汁・漬物	476	パンナコッタ	81
12	木	御飯・鶏肉の柚子茶煮・キャベツとツナの炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	534	抹茶シフォンカップケーキ ほうじ茶	76
13	金	散らし寿司・大豆と鶏肉の煮物・大根とコーンのサラダ・味噌汁	519	ミルクまんじゅう 緑茶	134
14	土	御飯・クリームチキン・キャベツと平天の炒め物・もやしとちりめんのサラダ・味噌汁・漬物	523	ふんわりロールケーキ 紅茶	55
16	月	貝とひじきの炊き込みご飯・さわらの香味焼き・じゃが芋と平天の旨煮・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	482	柿ミックスゼリー	56
17	火	あんかけにゅうめん・大根と豚肉の利休煮・カリフラワーとコーンのサラダ	458	あんシュー・緑茶	99
18	水	御飯・回鍋肉・鶏つみれ・味噌汁・色寒天・漬物	604	せんべい・ほうじ茶	49
19	木	御飯・牛肉コロッケ・ひじきと油揚げの煮物・青梗菜の洋風お浸し・味噌汁・漬物	513	紅茶パウンドケーキ 紅茶	161
20	金	木の葉丼・じゃが芋と豚肉の煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁	526	ぶどうゼリー	38
21	土	御飯・鮭の柚庵焼き・かぼちゃの含め煮・カリフラワーといんげんのサラダ・味噌汁・漬物	507	黒糖まんじゅう 緑茶	127
23	月	ねぎとろ丼・レンコンと豚肉の煮物・いんげんのスローサラダ・味噌汁	547	酒まんじゅう ほうじ茶	122
24	火	御飯・煮込みハンバーグ・大根の金平・味噌汁・洋なし缶のオレンジジュレ・漬物	539	おかしなバナナ・紅茶	157
25	水	オムライス・鶏の唐揚げ・ブロッコリー洋風お浸し・コーンポタージュスープ	608	いちごショートケーキ 紅茶	126
26	木	御飯・かれいのグリル・ベーコンと枝豆の塩バターソテー・しろなと平天の白ゴマ和え・味噌汁・漬物	532	ミルクまんじゅう 緑茶	133
27	金	御飯・白身魚の生姜煮・大根焼き(京都府郷土料理)・豚汁・フルーツ・漬物	534	おしるこ・せんべい ほうじ茶	175
28	土	御飯・豚肉のごま醤油炒め・玉子豆腐・インゲンと平天のピーナツ和え・味噌汁・漬物	569	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
30	月	御飯・さばの塩焼き・金平ごぼう・もずく酢・味噌汁・漬物	551	今川焼き・ほうじ茶	110

材料の都合により変更する場合があります