

2017

5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・肉豆腐・菜の花のからし和え・味噌汁・漬物	458	抹茶ミルク寒天	74
2日	火	にぎり寿司・茶碗蒸し・味噌汁・フルーツ	472	かのこ・緑茶	79
3日	水	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・いとこ煮・味噌汁・漬物	628	ロールケーキ・紅茶	118
4日	木	ラーメン・エビチリ・手作りゼリー	573	せんべい・緑茶	25
5日	金	ご飯・金目の煮つけ・もやし炒め・豚汁・漬物	485	鯉のぼりようかん・ほうじ茶	132
6日	土	たけのこご飯・松風焼き・春菊のくるみ和え・すまし汁・漬物	493	フルーツヨーグルト	112
8日	月	三色丼・たけのこの土佐煮・粕汁	518	焼芋まんじゅう・ほうじ茶	104
9日	火	ご飯・たらの酢豚風・春雨サラダ・中華スープ・漬物	475	どら焼き・せんべい・緑茶	94
10日	水	ご飯・牛肉と新じゃがの煮物・きゅうりとかぶの酢の物・味噌汁・漬物	517	和風プリン	106
11日	木	ご飯・さわらの幽庵焼き・切り昆布煮つけ・けんちん汁・フルーツ	474	バナナケーキ・紅茶	126
12日	金	ハヤシライス・ポテトサラダ・コンソメスープ	508	せんべい・ジョア	121
13日	土	たぬきそば・ふろふき大根・パンナコッタ	443	サブレ・ドーナッツ・紅茶	184
15日	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・中華風冷奴・味噌汁・漬物	489	栗せんざい・せんべい	207
16日	火	ご飯・さばの味噌煮・菜の花錦糸和え・そうめん汁・漬物・フルーツ	469	レアチーズムース・紅茶	128
17日	水	煮込みうどん・いなり寿司・コーヒーゼリー	428	サブレ・ほうじ茶	184
18日	木	ご飯・マーボーなす・パンバンジー・中華スープ・漬物	414	人形焼き・緑茶	86
19日	金	ご飯・銀だらの照り焼き・きゅうりのわさび和え・味噌汁・漬物・フルーツ	464	おかき・緑茶	61
20日	土	親子丼・ツナサラダ・すまし汁・漬物	515	ウエハース・ブッセ・紅茶	80
22日	月	五目タンメン・トマトの青じそ和え・杏仁フルーツ	488	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	104
23日	火	ひじきご飯・かれいみりん漬け焼き・酢味噌和え・すまし汁・漬物	532	ワッフル・紅茶	93
24日	水	ご飯・鶏肉ときのご包み焼き・もやしの華風和え・味噌汁・漬物	497	和菓子(きみしぎれ)・緑茶	62
25日	木	カレーライス・かぶとりんごのサラダ・コンソメスープ	539	フルーツヨーグルト	112
26日	金	ご飯・筑前煮・海老の天ぷら・味噌汁・漬物	499	あんみつ	52
27日	土	ご飯・あじの南蛮漬け・きんぴらごぼう・味噌汁・漬物	498	さつま芋蒸しパン・野菜ジュース	199
29日	月	炊き込みご飯・かれい梅味噌焼き・インゲンの中華和え・味噌汁・漬物	408	カルシウムせんべい・緑茶	49
30日	火	ご飯・酢豚・かにしゅうまい・中華風コンソメスープ・漬物	534	抹茶カステラ・ほうじ茶	121
31日	水	ご飯・さばの味噌煮・野菜炒め・すまし汁・漬物・フルーツ	490	和風プリン	108

材料の都合により変更する場合があります