

2022

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日	金	御飯・焼肉風炒め・一口がんもの煮物・味噌汁・杏仁豆腐・漬物	570	きなこシフォンカップケーキ・ほうじ茶	75
2日	土	たこ飯・さわらの若狭焼き・卵の花・大根のごま酢和え・味噌汁・漬物	518	クリームコンフェ紅茶	80
4日	月	御飯・鶏肉の塩麹蒸し・高野豆腐の煮物・もやしのにんごドレサラダ・味噌汁・漬物	568	マドレーヌ・紅茶	145
5日	火	ピピンバ・カニシューマイ・アスパラと平天のおから和え・中華スープ	513	あんシュー・緑茶	100
6日	水	御飯・かれいの生姜煮・大根と鶏肉の炒め物・ブロッコリーと玉ねぎのサラダ・すまし汁・漬物	519	抹茶シフォンカップケーキ紅茶	77
7日	木	七夕そうめん・ごぼうと豚肉の味噌煮・黄桃缶のピーチジュレ	535	ミルクプリン（オレンジソース）	83
8日	金	御飯・回鍋肉・枝豆がんもの煮物・きゅうりのレモン酢和え・味噌汁・漬物	541	ミルクまんじゅう緑茶	134
9日	土	親子丼・絹揚げと昆布の炒め煮・味噌汁・フルーツ	526	冷やししるこ・せんべい・ほうじ茶	184
11日	月	鮭フレック丼・とう六豆煮・小松菜となめこのお浸し・味噌汁	455	フルーツヨーグルト	101
12日	火	御飯・とんかつ・レンコンと油揚げの煮物・きゅうりの甘酢和え・味噌汁・漬物	601	ファンシーケーキ紅茶	138
13日	水	海鮮焼きそば・高野豆腐と豚肉の煮物・カリフラワーとアスパラのサラダ・味噌汁	462	黒糖まんじゅうほうじ茶	127
14日	木	ビーフカレー・キャベツとハムのマリネ・卵とトマトのスープ・あんみつ風	531	ショコラブッセ紅茶	85
15日	金	御飯・さばの味噌煮・白菜と小エビのとろみ炒め・大根と人参の生酢・けんちん汁・漬物	550	あんシュー・緑茶	92
16日	土	御飯・鮭の柚庵焼き・ごぼうと絹揚げの煮物・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	543	ココアシフォンカップケーキ紅茶	78
18日	月	御飯・銀ひらすのグリル・大豆煮・味噌汁・ヨーグルト・漬物	508	せんべい・ジョア	121
19日	火	御飯・ホッケの塩麹焼き・じゃが芋と豚肉の煮物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	512	スイートポテト紅茶	70
20日	水	御飯・豚肉の生姜煮・なすの味噌炒め・白菜となめこの和え物・すまし汁・漬物	574	ほうじ茶プリン	92
21日	木	お好み焼き・高野豆腐のサイコロ煮・中華スープ・すいかゼリー	458	酒まんじゅう・緑茶	121
22日	金	越前おろしそば（福井県郷土料理）・絹揚げの鶏そぼろ煮・小松菜と平天のサラダ	453	豆乳パンナコッタ	105
23日	土	うな丼・筍と豚肉の煮物・味噌汁・きゅうりの浅漬け風	528	きなこソフトマフィン・紅茶	98
25日	月	御飯・コロッケ・大根と豚肉の煮物・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	589	プチクレープ・紅茶	58
26日	火	御飯・さわらの照り焼き・大豆煮・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	518	カフェマドレーヌほうじ茶	142
27日	水	御飯・ホキの揚げ浸し・卵の花・きゅうりの酢の物・豚汁・漬物	526	せんべい野菜ジュース	109
28日	木	散らし寿司・ごぼうと豚肉の味噌煮・ごま豆腐・すまし汁	492	baumクーヘン紅茶	108
29日	金	夏野菜カレー・もやしとしめじのサラダ・コンソメスープ・洋なし缶のはちみつジュレ	495	ミルクまんじゅう緑茶	134
30日	土	御飯・鮭の南部焼き・ひじきとじゃが芋の煮物（山梨県郷土料理）・スパゲティサラダ・味噌汁・漬物	601	レモンかすてらほうじ茶	91

材料の都合により変更する場合があります