

2013

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日	月	ご飯・鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	660	和菓子(つやぶくさ) ・緑茶	39
3日	火	炊き込みご飯・さんまの塩焼き 錦糸和え・味噌汁・漬物	478	カルシウムせんべい 野菜ジュース	80
4日	水	ご飯・マーボー豆腐 切り昆布煮つけ・中華スープ・漬物	458	栗せんざい	154
5日	木	あんかけうどん・南瓜サラダ いちごムース	491	ロールケーキ 紅茶	118
6日	金	ゆかりご飯・さばの竜田揚げ・かぶのか にあんかけ・味噌汁・漬物	540	せんべい 緑茶	63
7日	土	ご飯・肉豆腐・いんげんツナマヨ和え 味噌汁・漬物	481	どら焼き ほうじ茶	162
9日	月	ご飯・ぶり大根・マカロニサラダ 味噌汁・漬物	529	五家宝・黒棒 ほうじ茶	78
10日	火	ご飯・ロールキャベツ・れんこんのきん びら・野菜スープ・漬物	443	抹茶ミルク寒天	46
11日	水	五目タンメン・かにしゅうまい 杏仁フルーツ	462	和菓子(福がさね) 緑茶	123
12日	木	ご飯・鮭のおろしポン酢 炒り豆腐・のっぺい汁・漬物	548	せんべい ほうじ茶	61
13日	金	三色丼・冬瓜のえびそばろ 味噌汁・漬物	501	フルーツヨーグルト	78
14日	土	ご飯・クリームシチュー・きゅうりとか ぶの酢の物・味噌汁・フルーツ・漬物	564	和菓子(きみしぐ れ)緑茶	46
16日	月	カレーうどん・温野菜サラダ カルピスゼリー	475	りんごのコンポート	88
17日	火	ご飯・油淋鶏(ユーリンチー)・ツナと きゅうり中華和え・青菜スープ・漬物	629	塩ようかん 緑茶	104
18日	水	ご飯・煮魚・白菜のこぶ茶和え 粕汁・漬物	479	カルシウムまんじゅ う・せんべい・緑茶	64
19日	木	ハヤシライス・ポテトサラダ コンソメスープ	524	手作りゼリー	56
20日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き いとこ煮・味噌汁・漬物	569	せんべい 野菜ジュース	141
21日	土	ご飯・エビフライ・ほうれん草のごま和 え・味噌汁・漬物	472	バームクーヘン 紅茶	73
23日	月	ご飯・八宝菜・かにしゅうまい 中華スープ・漬物	435	せんべい ジョア	135
24日	火	ご飯・さばの味噌煮・ほうれん草のおか か和え・けんちん汁・フルーツ・漬物	470	クリスマス三色ゼ リー	56
25日	水	エビピラフ・鶏肉のトマトソース煮込み・フレ ンチサラダ・南瓜のスープ	600	クリスマスケーキ 紅茶	180
26日	木	茶飯・おでん・白菜のゆず浸し 味噌汁・漬物	410	芋ようかん ほうじ茶	118
27日	金	ご飯・とんかつ・春菊のごま和え 味噌汁・漬物	532	コーヒーゼリー	69
28日	土	味噌ラーメン・かぶとリンゴのサラダ 杏仁フルーツ	451	カルシウムサブレ 紅茶	184
30日	月	菜めし・かれいみりん漬け焼き きんぴらごぼう・さつま汁・漬物	606	せんべい ほうじ茶	56

材料の都合により変更する場合があります

