

2019

10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	火	御飯・赤魚の味噌煮・大根と豚肉の金平・プロッコリーと平天の和え物・けんちん汁・漬物	512	マドレーヌ・紅茶	146
2日	水	御飯・タンドリーチキン・山芋と竹輪の煮物・キュウリのごま和え・味噌汁・漬物	542	フルーツヨーグルト	112
3日	木	萩御飯・鮭の焼き浸し・切干大根煮つけ・ポテトサラダ・味噌汁・フルーツ	492	せんべい・ジョア	122
4日	金	御飯・鶏肉のマリネソース焼き・レンコンと豚肉の煮物・小松菜のピーナツ和え・味噌汁・漬物	583	黒ごまみたらし団子・ほうじ茶	94
5日	土	御飯・豚肉の和風炒め・キャベツと油揚げの煮浸し・味噌汁・色寒天・漬物	563	いちごパウンドケーキ・紅茶	149
7日	月	栗御飯・鮭の塩焼き・絹揚げと豚肉の煮物・プロッコリーのごま和え・味噌汁・漬物	577	抹茶カップケーキ・ほうじ茶	83
8日	火	秋の恵みカレー(サツマイモ)・キャベツとピーマンのサラダ・コンソメスープ・フルーツゼリー	632	黒糖まんじゅう・緑茶	128
9日	水	肉うどん・ごぼうと油揚げの煮物・青梗菜の真砂和え	521	プリン	122
10日	木	御飯・ひろうすの炊き合わせ・小松菜とツナの炒め物・大根と人参の生酢・豚汁	493	パウムクーヘン・紅茶	108
11日	金	散らし寿司・白菜と豚肉の煮浸し・味噌汁・フルーツ	503	手作りゼリー	77
12日	土	御飯・鶏肉の照り焼き・山芋としいたけの煮物・味噌汁・白菜の浅漬	487	芋ようかん・ほうじ茶	76
14日	月	さつま芋御飯・さわらの柚庵焼き・ごぼうと鶏肉の煮物・うまい菜の和え物・味噌汁・漬物	496	せんざい・せんべい・緑茶	185
15日	火	御飯・鶏肉のやわらか煮・ほうれん草とツナのソテー・卵豆腐・味噌汁・漬物	567	パウンドケーキ・紅茶	172
16日	水	豚肉の生姜丼・キュウリとかまぼこの酢の物・味噌汁・フルーツ	594	せんべい・ジョア	98
17日	木	海鮮焼きそば・大根と豚肉の煮物・小松菜のごま和え・味噌汁	482	黒糖まんじゅう・緑茶	128
18日	金	御飯・鶏のから揚げ・ごぼうとふきの煮物・大根とニラのサラダ・味噌汁・漬物	622	動物ホットケーキ・紅茶	80
19日	土	御飯・焼きあじの南蛮漬・高野豆腐の鶏そぼろ煮・しろなとカニカマのごま和え・味噌汁・漬物	548	柿ゼリー	51
21日	月	御飯・鶏肉の梅風味焼き・たけのこと椎茸の煮物・キャベツのピーナツ和え・味噌汁・漬物	509	ショコラケーキ・紅茶	111
22日	火	ねぎとろ丼・大根焼き(京都府郷土料理)・白菜のあっさり和え・茶碗蒸し・すまし汁	519	杏仁フルーツ	76
23日	水	御飯・鶏肉の照り焼き・卵の花・とろろのゆかり和え・味噌汁・漬物	530	みたらし団子・ほうじ茶	73
24日	木	御飯・メンチカツ・エビフライ・しろなと干びょうの煮浸し・大根と人参のサラダ・コンソメスープ・漬物	544	ファンシーケーキ・紅茶	138
25日	金	御飯・白身魚のグリル・青梗菜と鶏肉の炒め物・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	532	せんべい・リンゴジュース	75
26日	土	キーマカレー・カリフラワーとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	547	酒まんじゅう・緑茶	122
28日	月	野菜かき揚げそば・小松菜と鶏肉の煮浸し・フルーツ	511	水ようかん・緑茶	49
29日	火	御飯・鶏肉のグリル・ごぼうと油揚げの炒め煮・白菜の梅和え・味噌汁・漬物	594	チョコサンドケーキ・紅茶	82
30日	水	御飯・さばの若狭焼き・大豆煮・小松菜とかまぼこの和え物・豚汁・漬物	556	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	136
31日	木	炊き込み御飯・鶏ひきの和風焼き・青菜と豚肉の炒め煮・大根と人参の生酢・味噌汁・漬物	556	南瓜プリン	68

材料の都合により変更する場合があります