

2020

## 4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	水	御飯・煮込みハンバーグ・からし菜とササミの炒め物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	597	みたらし団子・ほうじ茶	73
2日	木	豆御飯・かれのい味噌煮・白菜の梅かつお和え・すまし汁・漬物・フルーツ	454	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	81
3日	金	御飯・肉団子のクリームソースがけ・ごぼうと平天の煮物・きゅうりの甘酢和え・味噌汁・漬物	580	桜ゼリー	84
4日	土	中華丼・レモンチキン・中華スープ・杏仁豆腐	561	せんべい・緑茶	73
6日	月	御飯・さばの照り焼き・鶏ちゃん(岐阜県郷土料理)・緑野菜のゆばあん・かき玉汁・漬物	568	フルーツヨーグルト	112
7日	火	桜の散らし寿司・大根と椎茸の煮物・菜の花のゴマ和え・茶碗蒸し・すまし汁	503	カフェマドレーヌ・紅茶	143
8日	水	焼きそば・ほうれん草と絹あげの煮浸し・南瓜サラダ・味噌汁	537	せんべい・ジョア	84
9日	木	御飯・ホッケの塩麹焼き・ひじきと豚肉の炒め煮・もやしとニラの和え物・味噌汁・漬物	491	鈴焼き・ほうじ茶	85
10日	金	ハヤシライス・キャベツとコーンのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	522	せんざい・せんべい・緑茶	184
11日	土	御飯・筑前煮・えび天・焼き豆腐の田楽・きゅうりの酢の物・すまし汁	496	ファンシーケーキ・紅茶	138
13日	月	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・キャベツと平天の煮浸し・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	603	黒ごまみたらし団子・緑茶	94
14日	火	ピピンバ・海老しゅうまい・中華スープ・フルーツ	487	よもぎまんじゅう・ほうじ茶	116
15日	水	御飯・さばの味噌煮・白菜とゆののろみ炒め・モヤシとインゲンの和え物・けんちん汁・漬物	546	バタークッキー・ジョア	158
16日	木	あさりの柳川丼・ひじき大豆・味噌汁・春キャベツの浅漬	501	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	84
17日	金	わかめうどん・もやしと豚肉の炒め物・ブロッコリーとササミのサラダ	523	プリン	122
18日	土	御飯・かれい揚げ煮・山芋と鶏肉の煮物・キャベツと人参のサラダ・味噌汁・漬物	477	黒糖まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	146
20日	月	ねぎとろ丼・菜の花と鶏肉のソテー・味噌汁・フルーツ	471	サンドケーキ(イチゴジャム)・紅茶	84
21日	火	御飯・鮭の木の芽焼き・卵の花・インゲンとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	529	ぶどうゼリー	38
22日	水	御飯・牛肉とモヤシのオイスター炒め・一口がんもの煮物・きゅうりの酢の物・味噌汁・漬物	510	やわらか桜餅・ほうじ茶	108
23日	木	野菜かき揚げそば・絹揚げとインゲンの煮物・フルーツ	593	ミルクまんじゅう・緑茶	137
24日	金	たけのご御飯・鮭の塩焼き・小松菜と鶏肉の煮浸し・味噌汁・白菜の浅漬風	546	せんべい・ほうじ茶	116
25日	土	御飯・鶏肉のトマト煮込み・キャベツとウィンナーの炒め物・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	624	きなこシフォンカップケーキ・紅茶	84
27日	月	チキンカレー・カリフラワーとピーマンのサラダ・卵とトマトのスープ・ヨーグルト	541	せんべい・ジョア	77
28日	火	御飯・肉団子の甘酢あんかけ・ゴボウと油揚げの味噌煮・モヤシとカニカマのサラダ・中華スープ	606	マドレーヌ・紅茶	146
29日	水	豚丼・黒豆がんもの煮物・きゅうりとササミの甘酢和え・味噌汁	620	コーヒーゼリー	50
30日	木	小えび御飯・さわらの西京焼き・筍と鶏肉の煮物・大根と人参の柚子生酢・すまし汁・漬物	453	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	130

材料の都合により変更する場合があります