

2024

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	水	御飯・ハンバーグ・白菜と平天の煮物・ほうれん草とチリメンの豆乳和え・味噌汁・漬物	558	たい焼き・緑茶	129
2日	木	御飯・鶏肉の塩焼き・するっぽ(和歌山県郷土料理)・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	519	せんべい 野菜ジュース	123
3日	金	御飯・さばの西京焼き・れんこんと牛肉の金平・もずく酢・すまし汁・漬物	600	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	74
4日	土	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・ブロッコリーと竹輪のゴマ和え・味噌汁・漬物	597	ぶどうゼリー	38
6日	月	御飯・牛肉ともやしのオイスター炒め・一口がんもの煮物・キャベツとなめこのお浸し・味噌汁・漬物	569	シルベーヌ・紅茶	98
7日	火	きつねそば・ごぼうと豚肉の利休煮・白菜と人参のピーナッツ和え	508	プリン	115
8日	水	キーマカレー・もやしとちりめんのサラダ・コンソメスープ・洋なし缶のはちみつジュレ	547	マドレーヌ・紅茶	164
9日	木	御飯・たらのソテー・金時豆煮・レンコンとひじきのサラダ・味噌汁・漬物	485	あんシュー・緑茶	99
10日	金	親子丼・たけのこと豚肉の煮物・味噌汁・フルーツ	538	ババロア	90
11日	土	御飯・豚肉と里芋の煮込み・やっこ・キャベツと竹輪の和え物・味噌汁・漬物	567	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	73
13日	月	そばろと卵の二色丼・うまい菜とエノキの炒め物・もやしと人参の土佐酢和え・味噌汁	526	おしるこ・せんべい ほうじ茶	170
14日	火	御飯・とんかつ・ひじきと絹揚げの煮物・味噌汁・きざみ高菜・フルーツ	544	きなこソフトマフィン 紅茶	98
15日	水	豆御飯・白身魚の生姜煮・大根と豚肉の金平・かぼちゃのサラダ・味噌汁・漬物	473	黒糖まんじゅう 緑茶	127
16日	木	お好み焼き・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・きゅうりとカマボコの甘酢和え・味噌汁	493	ほうじ茶プリン	94
17日	金	散らし寿司・大根と豚肉の炒め物・ブロッコリーと油揚げの和え物・味噌汁	474	酒まんじゅう・緑茶	122
18日	土	御飯・さばの味噌煮・れんこんと油揚げの炒め生酢・白菜とインゲンの和え物・すまし汁・漬物	552	パウンドケーキ 紅茶	187
20日	月	御飯・鶏肉のねぎ焼き・ひじきと干びょうの煮物・ごま豆腐・味噌汁・漬物	494	豆乳カステラ・紅茶	115
21日	火	御飯・さわらの照り焼き・大根と鶏肉の塩煮・おくらのとろろ和え・味噌汁・漬物	465	あんシュー・緑茶	100
22日	水	御飯・牛肉のピリ辛炒め・一口がんもの煮物・キャベツと竹輪の和え物・味噌汁・漬物	511	バウムクーヘン ほうじ茶	87
23日	木	あんかけ卵とじうどん・はたけ菜と鶏肉の炒め物・白桃缶のピーチジュレ	515	ミルクまんじゅう 緑茶	133
24日	金	御飯・ホッケの塩麹焼き・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・小松菜のピーナッツ和え・味噌汁・漬物	494	スイートポテト 紅茶	70
25日	土	ポークカレー・キャベツと大根葉のサラダ・卵とトマトのスープ・色寒天	531	黒糖水ようかん ほうじ茶	73
27日	月	ねぎとろ丼・白菜と平天の煮物・玉子豆腐・味噌汁	470	せんべい・緑茶	35
28日	火	御飯・鶏大根・たこふくさ焼き・小松菜と竹輪の塩ゴマだれ和え・味噌汁・漬物	453	青りんごゼリー	35
29日	水	御飯・白身魚の味噌煮・白菜と豚肉のとろみ炒め・やっこ・すまし汁・漬物	463	よもぎまんじゅう ほうじ茶	119
30日	木	御飯・レモンチキン・しろなとツナのソテー・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	540	マドレーヌ・紅茶	145
31日	金	御飯・赤魚の照り煮・大根と人参の金平・もやしのパンパンドレサラダ・豚汁・漬物	521	黒糖まんじゅう 緑茶	127

材料の都合により変更する場合があります