

2020

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	金	ご飯・鶏肉のねぎ焼き・大根と油揚げの炒め煮・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	551	せんべい・緑茶	50
2日	土	ご飯・豚肉のマスタード炒め・たこふくさ焼き・カリフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	623	ワッフル・紅茶	73
4日	月	ご飯・牛肉ともやしの野菜炒め・南瓜の含め煮・ホウレン草と油揚げのゴマ和え・味噌汁・漬物	575	抹茶シフォンカップケーキ・紅茶	83
5日	火	オムライス・エビフライ・コンソメスープ・メロンゼリー	648	こどもの日デザート・緑茶	109
6日	水	ご飯・ハンバーグ・レンコンと油揚げの煮物・インゲンとカマボコのサラダ・味噌汁・漬物	577	ベリーハウンドケーキ・ほうじ茶	149
7日	木	ご飯・焼き鱈の南蛮漬け・ひじき煮つけ・カリフラワーと人参の和え物・味噌汁・漬物	481	チョコリエール・バームロール・紅茶	181
8日	金	ご飯・コロッケ・もやしとハムの炒め物・からし菜とナメコの和え物・味噌汁・漬物	579	はちみつレモンゼリー	40
9日	土	ご飯・鶏肉のマリネソース焼き・一口がんもの煮つけ・ブロッコリーとツナのゴマ和え・味噌汁・漬物	511	ミルクまんじゅう・野菜ジュース	177
11日	月	ご飯・肉団子のさらさあんかけ・小松菜とカマボコの煮浸し・たたきごぼう・味噌汁・漬物	555	ずんだ餅・緑茶	115
12日	火	海鮮ちゃんぽん・絹揚げと豚肉の煮物・大根とツナのサラダ	538	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	84
13日	水	ビーフカレー・カリフラワーとピーマンのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	594	せんべい・ほうじ茶	69
14日	木	ご飯・白身魚の香草パン粉焼き・きんぴらごぼう・しろなと竹輪の豆乳和え・味噌汁・漬物	552	よもぎまんじゅう・緑茶	116
15日	金	山菜親子丼・おすわい(富山県郷土料理)・味噌汁・フルーツ	523	カフェマドレーヌ・紅茶	143
16日	土	ご飯・豚肉の筑前煮・豆腐の梅だれ和え・錦糸卵の海老しんじょう・味噌汁・漬物	551	せんべい・ジョア	103
18日	月	ナポリタン・カリフラワーとツナのサラダ・ミルクスープ・フルーツ	534	サンドケーキ(イチゴジャム)・紅茶	84
19日	火	ご飯・鮭の若狭焼き・卵の花・茶碗蒸し・けんちん汁・キャベツの浅漬け風	462	せんべい・緑茶	36
20日	水	お好み焼き・筍と鶏肉の煮物・味噌汁・フルーツ	505	バタークッキー・リンゴジュース	173
21日	木	ご飯・鶏チリ・大根と平天の煮物・南瓜とレースンのサラダ・中華スープ	613	オレンジゼリー	23
22日	金	散らし寿司・絹揚げと昆布の煮物・味噌汁・フルーツ	488	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	135
23日	土	ご飯・鱈の照り焼き・千草焼き・しろなと油揚げのゴマ和え・味噌汁・煮豆	535	ハウンドケーキ・紅茶	172
25日	月	ご飯・ハンバーグ・キャベツとチリメンの煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	512	せんべい・ほうじ茶	26
26日	火	あさりご飯・鶏肉の塩焼き・ゴボウと油揚げの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	492	まんじゅう・せんべい・緑茶	126
27日	水	ご飯・白身魚のムニエル・青梗菜と平天の煮浸し・大根と人参の生酢・味噌汁・漬物	474	フルーツヨーグルト	117
28日	木	海老天うどん・いなり寿司・レンコンと鶏肉の煮物・フルーツ	595	ファンシーケーキ・紅茶	138
29日	金	ご飯・オレンジチキン・小松菜と油揚げ煮浸し・キャベツとハムのサラダ・味噌汁・漬物	469	コーヒーゼリー	50
30日	土	ポークカレー・カリフラワーとレタスのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	539	黒糖まんじゅう・ほうじ茶	128

材料の都合により変更する場合があります