

2020

## 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	木	さつま芋御飯・鮭のごま味噌焼き・卵豆腐・白菜のレモン和え・すまし汁・漬物	500	やわらか餅・緑茶	102
2日	金	御飯・高野豆腐の炊き合せ・大根とチメンの炒め物・豚汁・フルーツ・漬物	556	せんべい・ほうじ茶	60
3日	土	豚肉ときのこの卵とじ丼・レンコンと油揚げの煮物・キャベツの浅漬け風・味噌汁	580	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	77
5日	月	御飯・さばの照り煮・キャベツと鶏肉の炒め物・大根と人参の生酢・味噌汁・漬物	611	クリームコンフェ・紅茶	80
6日	火	吹き寄せ寿司・大根のそばろ煮・青梗菜のゴマ和え・すまし汁・漬物	438	マドレーヌ・紅茶	143
7日	水	味噌ラーメン・ほうれん草と絹揚げの煮浸し・フルーツ	478	酒まんじゅう・緑茶	85
8日	木	御飯・ほっけの塩麴焼き・じゃが芋と豚肉の煮物・モヤシとカマホコの土佐酢和え・味噌汁・漬物	500	せんべい・野菜ジュース	107
9日	金	秋の恵みカレー・キャベツとコーンのサラダ・コンソメスープ・柿ゼリー	635	きなこシフォンカップケーキ・紅茶	78
10日	土	御飯・筑前煮・やっこ・きゅうりのレモン酢和え・味噌汁・漬物	471	バームロール・エリーゼ・ほうじ茶	106
12日	月	御飯・さわらの柚庵焼き・さつま芋の甘煮・キャベツのピーナツ和え・味噌汁・漬物	519	パウンドケーキ・紅茶	171
13日	火	ビビンバ・えびシューマイ・白菜のあっさり漬け・中華スープ	483	ミルクまんじゅう・せんべい・緑茶	130
14日	水	御飯・さばの味噌煮・小松菜と焼豚の炒め物・ごま豆腐・すまし汁・漬物	610	フルーツヨーグルト	117
15日	木	木の葉丼・キャベツと豚肉の炒め物・きゅうりの塩ゴマ和え・味噌汁	493	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	80
16日	金	鶏南蛮そば・もやしと焼き豚の炒め物・プロッコリーのマヨサラダ	537	プリン	122
17日	土	御飯・かれいの揚げ物・いもたき(愛媛県郷土料理)・味噌汁・フルーツ・漬物	559	せんべい・ジョア	128
19日	月	ねぎとろ丼・じゃが芋と油揚げの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	518	栗あんまんじゅう・緑茶	121
20日	火	萩御飯・さわらの西京焼き・さつま芋と椎茸の煮物・インゲンとパプリカのサラダ・すまし汁・漬物	559	コーヒーゼリー	50
21日	水	御飯・鶏肉のオニオンソース煮・モヤシとハムの炒め物・ほうれん草の真砂和え・味噌汁・漬物	555	みたらし餅・ほうじ茶	73
22日	木	カレーうどん・高野豆腐のサイコロ煮・パイン缶のオレンジジュレ	575	まんじゅう・せんべい・緑茶	129
23日	金	御飯・鮭のちゃんちゃん焼き・大豆煮・うまい菜とカマホコの和え物・とろろ汁・漬物	558	ワッフル・紅茶	73
24日	土	御飯・鶏の唐揚げ・カリフラワーとウィンナーのコンソメ煮・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	619	スイートポテト・ほうじ茶	92
26日	月	ハヤシライス・スパゲティーサラダ・卵とトマトのスープ・フルーツ	549	抹茶シフォンカップケーキ・ほうじ茶	80
27日	火	御飯・肉団子の甘酢あんかけ・ごぼうの味噌煮・モヤシとインゲンの塩ナムル・中華スープ・漬物	593	ミルクまんじゅう・緑茶	135
28日	水	豚丼・一口がんもの煮物・胡瓜とカニカマの甘酢和え・味噌汁	631	せんべい・ジョア	120
29日	木	栗御飯・さわらの香味焼き・うまい菜と豚肉の炒め物・味噌汁・フルーツゼリー・漬物	555	サンドケーキ(あんこ)・ほうじ茶	82
30日	金	御飯・赤魚の味噌粕煮・切干大根とふきの煮物・卵豆腐・すまし汁・漬物	548	杏仁フルーツ	46
31日	土	御飯・豚肉のマスタード炒め・いかふくさ焼き・白菜と油揚げのナムル・味噌汁・漬物	602	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