

2016

12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	山菜とろろそば・いなり寿司・カルピスゼリー	408	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	96
2日	金	ごはん・さばの竜田揚げ・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	562	ワッフル・紅茶	93
3日	土	中華丼・かにしゅうまい・わかめスープ・フルーツ・漬物	480	まんじゅう・緑茶	119
5日	月	ごはん・鮭の味噌漬け焼き・ほうれん草のごま和え・けんちん汁・漬物	484	ロールケーキ・紅茶	118
6日	火	ごはん・豚肉とピーマンの炒め物・春雨サラダ・味噌汁・漬物	476	手作りスイートポテト・紅茶	187
7日	水	ラーメン・ブロッコリーの明太サラダ・杏仁フルーツ	567	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	73
8日	木	ごはん・かれいの幽庵焼き・牛肉とごぼう炒め煮・すまし汁・フルーツ・漬物	443	サブレ・ミニブッセ・緑茶	133
9日	金	鉄火丼・切り昆布煮つけ・味噌汁	436	フルーツヨーグルト	92
10日	土	ごはん・肉豆腐・さつま芋とりんご重ね煮・味噌汁・漬物	539	ココア蒸しパン・紅茶	99
12日	月	あんかけうどん・おにぎり・葛まんじゅう	505	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	74
13日	火	ごはん・酢豚・シルバーサラダ・中華スープ・漬物	478	今川焼き・緑茶	98
14日	水	ごはん・魚のさらき蒸し・ひじき煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	410	抹茶ミルク寒天	86
15日	木	ハヤシライス・ポテトサラダ・卵とトマトのスープ	476	りんごのコンポート	88
16日	金	ごはん・かれいみりん漬け焼き・ほうれん草のごま和え・豚汁・漬物	565	せんべい・野菜ジュース	107
17日	土	茶飯・おでん・ツナときゅうり中華和え・味噌汁・漬物	451	ワッフル・紅茶	93
19日	月	ごはん・マーボー豆腐・バンバンジー・中華スープ・フルーツ・漬物	524	チョコパイ・紅茶	164
20日	火	ごはん・鮭の秋色焼き・魚河岸揚げ煮・味噌汁・漬物	513	芋ようかん・ほうじ茶	89
21日	水	五目タンメン・しゅうまい・コーヒゼリー	530	おかき・緑茶	46
22日	木	炊き込みごはん・赤魚の幽庵焼き・キャベツの酢味噌和え・すまし汁・フルーツ・漬物	402	パンナコッタ	196
23日	金	ごはん・豚肉の生姜焼き・きんぴらごぼう・味噌汁・漬物	517	どら焼き・せんべい・緑茶	121
24日	土	海老ピラフ・鶏肉のトマトソース煮込み・フレンチサラダ・ハンブキンスープ	587	クリスマスケーキ・紅茶	193
26日	月	親子丼・野菜の甘酢和え・粕汁・漬物	534	和菓子のムース	39
27日	火	ごはん・さばの味噌煮・もやしとハムの華風和え・すまし汁・フルーツ・漬物	489	サブレ・ほうじ茶	184
28日	水	ロールパン・ピーフシチュー・ブロッコリーソテー・フルーツゼリー	527	プチケーキ・紅茶	135
29日	木	ごはん・鶏肉のおろししぎ焼き・なめたけ奴・味噌汁・漬物	492	抹茶今川焼き・緑茶	101
30日	金	ひじきごはん・かれいみりん漬け焼き・青菜とコーン炒め・味噌汁・漬物	565	手作りゼリー	57

材料の都合により変更する場合があります