

2023

8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	火	御飯・鶏肉のくわ焼き・小松菜と豚肉の炒め物・冷やし冬瓜・味噌汁・漬物	530	マイケーキ・紅茶	97
2日	水	御飯・豚肉の香味炒め・高野豆腐の煮物・白菜となめこのお浸し・味噌汁・漬物	546	黒糖まんじゅう・緑茶	127
3日	木	御飯・赤魚の焼き浸し・もやしと鶏肉の炒め物・しろなと竹輪のゴマ和え・味噌汁・漬物	471	抹茶シフォンカップケーキ ほうじ茶	77
4日	金	サラダ寿司・里芋と油揚げの煮物・味噌汁・ぶどうゼリー	469	焼きいもまんじゅう・ 桃山・緑茶	82
5日	土	ぶっかけうどん・絹揚げと豚肉の炒め物・ほうれん草のパンパンドレサラダ	506	今川焼き・ほうじ茶	91
7日	月	御飯・豚肉の野菜炒め・いかふくさ焼き・ブロッコリーとちりめんの和え物・味噌汁・漬物	560	冷やししろこ・せんべい・ほうじ茶	175
8日	火	御飯・ホキのグリル・レンコンと油揚げの煮物・大根と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	464	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
9日	水	ハヤシライス・ブロッコリーのマヨサラダ・コンソメスープ・フルーツ	539	クッキー・ジョア	195
10日	木	御飯・さばの味噌煮・しろなと鶏肉の炒め物・はすのさんばい(山口県郷土料理)・すまし汁・漬物	582	水ようかん・緑茶	75
11日	金	鶏そぼろと卵の二色丼・もやしと豚肉の炒め物・アスパラと平天のサラダ・味噌汁	552	ミネラルゼリー(メロン)	43
12日	土	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・ごぼうと油揚げの炒め煮・中華スープ・杏仁豆腐・漬物	577	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	74
14日	月	散らし寿司・絹揚げと人参の煮物・キャベツとピーマンの和え物・味噌汁	481	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	161
15日	火	冷やし中華・里芋の鶏そぼろ煮・もやしと平天のサラダ	505	ミルクまんじゅう 緑茶	134
16日	水	御飯・ポークチャップ・南瓜のミルク煮・キャベツと大根葉の和え物・味噌汁・漬物	544	マロンクリームワッフル ほうじ茶	74
17日	木	御飯・鶏大根・やっこ・ブロッコリーのスローサラダ・とろろ汁・漬物	529	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
18日	金	御飯・白身魚のハン粉焼き・ほうれん草と豚肉の炒め煮・おくずかけ(宮城県郷土料理)・フルーツ・漬物	530	フルーツムース	58
19日	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・キャベツのじゃこ炒め・おくらのおろし和え・味噌汁・漬物	484	抹茶プリン	94
21日	月	ミートソーススパゲティ・玉ねぎとツナのミニオムレツ・切干大根と豆のサラダ・ミルクスープ	535	いちごマドレーヌ 紅茶	165
22日	火	御飯・チンジャオロース・えびシューマイ・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	550	黒ごま水ようかん 緑茶	60
23日	水	御飯・白身魚の唐揚げ・枝豆とベーコンの塩バターソテー・大根の和風ドレサラダ・味噌汁・漬物	578	ミルクまんじゅう ほうじ茶	133
24日	木	シーフードカレー・もやしとりんごのサラダ・卵とトマトのスープ・フルーツ	465	コーヒーゼリー	50
25日	金	御飯・酢鶏・やっこ・白菜とインゲンの和え物・中華スープ・漬物	608	黒糖まんじゅう・緑茶	127
26日	土	御飯・赤魚の山椒煮・白菜と豚肉のとろみ炒め・しろなとカマホコのお浸し・味噌汁・漬物	520	きなこシフォンカップケーキ・ほうじ茶	76
28日	月	御飯・ホッケの塩麹焼き・レンコンと豚肉の金平・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	514	レモンかすてら・紅茶	91
29日	火	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・ひじきと油揚げの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	504	せんべい 野菜ジュース	504
30日	水	御飯・豚肉の和風炒め・玉子豆腐・もやしとインゲンの麺ナムル・味噌汁・漬物	502	黒糖水ようかん・緑茶	73
31日	木	枝豆御飯・たらの煮つけ・キャベツとベーコンのソテー・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	531	パウンドケーキ・紅茶	163

材料の都合により変更する場合があります