

2016

## 7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・さばの味噌煮・小松菜のみぞれ和え・豚肉とキャベツ中華スープ・漬物	460	プリンパフェ	136
2日	土	海老ピラフ・鶏肉のレモンパジル焼き・コンソメスープ・漬物	475	冷やししるこ	117
4日	月	夏野菜カレー・和風大根サラダ・卵とトマトのスープ	514	丸ぼろろ・くろ棒・ほうじ茶	68
5日	火	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・もやし炒め・味噌汁・フルーツ・漬物	524	アイスクリーム	104
6日	水	ご飯・豚肉の味噌漬け焼き・枝豆腐・ザーサイスープ・漬物	502	手作りバナナケーキ・紅茶	169
7日	木	うなぎちらし・きゅうりとかぶの酢の物・そうめん汁・七夕杏仁	506	くず桜・ほうじ茶	64
8日	金	ご飯・牛肉とじゃが芋の煮物・小松菜からし和え・味噌汁・フルーツ・漬物	461	パームクーヘン・せんべい・ほうじ茶	93
9日	土	あんかけうどん・いなり寿司・ワッフル	456	手作りゼリー	57
11日	月	ピピンパ井・トマトの青じそ和え・中華スープ・漬物	434	アイスクリーム	88
12日	火	ご飯・ぎんだら漬焼き・菜の花の錦糸和え・味噌汁・フルーツ・漬物	491	抹茶ミルク寒天	74
13日	水	冷やし中華・しゅうまい・カルピスゼリー	432	せんべい・まんじゅう・緑茶	61
14日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・冷奴・味噌汁・漬物	477	ロールケーキ・紅茶	118
15日	金	ゆかりご飯・さわら西京焼き・ひじき煮つけ・のっぺい汁・漬物	492	フルーツ和え	77
16日	土	ごはん・きのこハンバーグ・かぶとりんごのサラダ・コーンポタージュ・漬物	584	あんドーナツ・ほうじ茶	80
18日	月	ざるそば・海老と野菜の天ぷら・あんみつ	526	サブレ・レースンサンド・紅茶	130
19日	火	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・中華風冷奴・味噌汁・フルーツ・漬物	413	せんべい・一口焼き芋・緑茶	101
20日	水	ご飯・コロッケ・ほうれん草とコーン炒め・ビーンズシチュー・漬物	514	抹茶今川焼き・紅茶	101
21日	木	ご飯・マーボーナス・春雨サラダ・味噌汁・漬物	463	フルーツヨーグルト	112
22日	金	サンドイッチ・グリルチキン・コンソメスープ	447	せんべい・ミニどら焼き・緑茶	174
23日	土	ご飯・あじの南蛮漬け・ふきの炊き合わせ・味噌汁・漬物	506	ところてん	44
25日	月	ご飯・白身魚のホイル蒸し・揚げ出し豆腐・味噌汁・漬物	505	おかき・緑茶	57
26日	火	ドライカレー・温野菜サラダ・コンソメスープ	493	アイスクリーム	99
27日	水	ご飯・さばの味噌煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・フルーツ・漬物	512	水ようかん	106
28日	木	ご飯・エビフライ・切干大根煮つけ・味噌汁・漬物	583	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	58
29日	金	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・ポテトサラダ・コーンスープ・漬物	583	バナナケーキ・紅茶	34
30日	土	うな井・緑酢和え・すまし汁・漬物	552	フルーツ和え	77

材料の都合により変更する場合があります