

2014

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	金	ご飯・さわらの西京焼き ひじき煮つけ・けんちん汁・漬物	469	手作りバナナ ケー・紅茶	169
2日	土	ハヤシライス・ミモザサラダ コンソメスープ	541	フルーツヨーグル ト	78
4日	月	山菜とろろそば・なすのおろし 抹茶ミルク寒天	432	せんべい・ジョア	106
5日	火	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・ポテトサラ ダ・コンソメスープ・漬物	563	ミニケーキ・紅茶	68
6日	水	ご飯・かれいみりん漬け焼き・切り昆布 煮つけ・味噌汁・漬物	541	コーヒーゼリー	69
7日	木	ご飯・マーボーなす・中華風冷奴・わか めスープ・漬物	420	どら焼き・緑茶	162
8日	金	いなり寿司・魚のさらさ蒸し・茶碗蒸 し・すまし汁・漬物	427	せんべい・焼芋まん じゅう・ほうじ茶	74
9日	土	ご飯・アジフライ・アスパラマリネ・味 噌汁・漬物	492	手作りゼリー	54
11日	月	炊き込みご飯・さんまの塩焼き・かぶの かに玉あんかけ・すまし汁・漬物	500	アイスクリーム	104
12日	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ 味噌汁・漬物	502	フルーツ（すい か）	30
13日	水	五目タンメン・しゅうまい・手作りゼ リー	495	カルシウムせんべい ほうじ茶	49
14日	木	ご飯・白身魚のホイル蒸し・きんぴらご ぼう・卵とトマトのスープ・漬物	409	ぼたもち・緑茶	105
15日	金	親子丼・野菜の甘酢漬け・味噌汁・漬物	538	杏仁フルーツ	76
16日	土	ご飯・豚肉のスタミナ炒め・揚げだし豆 腐・ワンタンスープ・漬物	567	ココア蒸しパン 紅茶	99
18日	月	ご飯・夏野菜の天ぷら・枝豆腐・味噌 汁・漬物	516	せんべい・緑茶	25
19日	火	ドライカレー・コールスローサラダ・コ ンソメスープ	540	パンナコッタ	192
20日	水	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・いとこ 煮・味噌汁・漬物	558	黒棒・まんじゅう ほうじ茶	98
21日	木	山菜おこわ・ぶりの幽庵焼き・かぶとり んごのサラダ・味噌汁・漬物	492	マロンパイ・紅茶	134
22日	金	ご飯・たらの酢豚風・ほうれん草のナム ル・白菜スープ・漬物	468	あんみつ	52
23日	土	そうめん・なすの西京味噌あん・フルー ツ	386	せんべい・まん じゅう・ほうじ茶	101
25日	月	焼豚チャーハン・もやしとハムの華風和 え・春雨スープ・漬物	483	手作りゼリー	57
26日	火	ご飯・さわらの西京焼き じゃが芋そぼろ煮・沢煮碗・漬物	493	和菓子（きみしぐ れ）・ほうじ茶	62
27日	水	ご飯・エビフライ・もずくとオクラの酢の 物・味噌汁・漬物	501	アイスクリーム	99
28日	木	冷やし中華・しゅうまい・杏仁フルーツ	483	ミニたい焼き・ほ うじ茶	75
29日	金	ご飯・里芋と鶏肉の甘辛煮・茶碗蒸し 味噌汁・漬物	500	せんべい・ジョア	119
30日	土	ご飯・マーボー豆腐・きゅうりとツナ中華 和え・中華風コンソメスープ・漬物	547	フルーツヨーグル ト	78

材料の都合により変更する場合があります