2015

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	土	ドライカレー・ミモザサラダ・コンソメスープ	526	フルーツ和え	75
3日	月	山菜とろろそば・なすのおろし添え・パンナコッタ	521	おかき・ジョア	103
4日	火	ご飯・煮込みハンバーグ・夏のごま風味サラダ・コンソメスープ・漬物	525	抹茶ムース	106
5日	水	ご飯・かれいみりん漬け焼き・切昆布煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	556	コーヒーゼリー	69
6日	木	ご飯・マーボーなす・中華風冷奴・わかめスープ・漬物	435	どら焼き・緑茶	162
7日	金	いなり寿司・松風焼き・小松菜の錦糸和え・味噌汁・漬物	467	せんべい・焼き芋・ほうじ茶	74
8日	土	ご飯・さばの竜田揚げ・五目豆・味噌汁・漬物	591	手作りゼリー	56
10日	月	炊き込みご飯・鮭の塩焼き・かぶのかに玉あんかけ・すまし汁・漬物	457	アイスクリーム	104
11日	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	476	フルーツヨーグルト	112
12日	水	五目タンメン・エビチリ・杏仁フルーツ	520	カルシウムせんべい・野菜ジュース	97
13日	木	ご飯・さばの味噌煮・ふきの炊き合わせ・けんちん汁・漬物	514	おはぎ・緑茶	105
14日	金	ご飯・きすと夏野菜の天ぷら・いんげんごま和え・味噌汁・漬物	518	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	51
15日	土	ご飯・スタミナ炒め・かにしゅうまい・ワンタンスープ・フルーツ・漬物	466	マロンパイ・紅茶	134
17日	月	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・いとこ煮・味噌汁・漬物	601	せんべい・緑茶	49
18日	火	夏野菜カレー・コールスローサラダ・コンソメスープ	533	ところてん	28
19日	水	ご飯・ぶりの幽庵焼き・なすのしぎ焼き・味噌汁・フルーツ・漬物	526	黒棒・丸ぼろう・ほうじ茶	68
20日	木	三色丼・冷奴・味噌汁・浅漬け	481	サブレ・ミニどら焼き・紅茶	146
21日	金	ご飯・酢豚・ほうれん草のナムル・中華スープ・漬物	513	フルーツ和え	61
22日	土	そうめん・なすの西京鶏みそあん・カルピスゼリー	442	水ようかん	106
24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	488	手作りゼリー	54
25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
26日	水	ご飯・エビフライ・もずくとオクラ酢の物・味噌汁・漬物	458	手作りバナナケーキ・紅茶	169
27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
28日	金	ひじきご飯・里芋と鶏肉の甘辛煮・ほうれん草ごま和え・味噌汁・漬物	490	アイスクリーム	104
29日	土	ご飯・マーボー豆腐・きゅうりとツナ中華和え・味噌汁・フルーツ・漬物	573	冷やししるこ・せんべい	150
31日	月	ご飯・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	569	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	73

材料の都合により変更する場合があります