

2020

1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
4日	土	御飯・ハンバーグ・レンコンと平天の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	522	レモンシフォンカップケーキ・紅茶	122
6日	月	炊き込み御飯・さけの塩焼き・青梗菜の煮浸し・切干大根煮つけ・味噌汁・フルーツ	571	コーヒーゼリー	50
7日	火	御飯・あじの照り煮・白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め・ホウレン草のおかか和え・味噌汁・漬物	545	パウンドケーキ・紅茶	172
8日	水	御飯・チンジャオロース・えびしゅうまい・春巻・ブロッコリーとコーンのサラダ・中華スープ・漬物	606	せんべい・野菜ジュース	87
9日	木	御飯・クリームシチュー・しろなとベーコンのソテー・フルーツ	524	マドレーヌ・紅茶	146
10日	金	御飯・コロッケ・イカフライ・アスパラとハムのソテー・たたきごぼう・味噌汁・漬物	596	チョコプリン	108
11日	土	塩ラーメン・うまい菜と鶏肉の炒め煮・ヨーグルト	473	せんざい・せんべい・緑茶	216
13日	月	御飯・赤魚のあんかけ・山芋と豚肉の煮物・うまい菜のピーナツ和え・味噌汁・漬物	542	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	81
14日	火	御飯・豚肉とキャベツのマスタード炒め・ホウレン草と平天の煮浸し・味噌汁・色寒天・漬物	496	鈴焼き・緑茶	114
15日	水	赤飯・刺身盛り・ひじき煮つけ・大根と人参の生酢・茶碗蒸し・すまし汁	485	ショコラケーキ・紅茶	111
16日	木	御飯・黒豆がんもの炊き合わせ・きんぴらごぼう・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	519	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	130
17日	金	ひじき御飯・豚大根・豆腐の真砂あんかけ・きゅうりの土佐酢和え・味噌汁・漬物	564	パウムクーヘン・紅茶	108
18日	土	御飯・ホキの唐揚げ・絹揚げとせんまい煮物・インゲンとカマボコのサラダ・味噌汁・漬物	543	スイートポテト・紅茶	91
20日	月	御飯・高野豆腐の炊き合わせ・白菜と平天のゴマ和え・カニの重ね蒸し・味噌汁・フルーツ	603	おしるこ・せんべい・ほうじ茶	172
21日	火	あんかけにゅうめん・大根と豚肉の塩煮・小松菜と油揚げのピーナツ和え	480	ほうじ茶プリン	99
22日	水	御飯・かれいの魚田・南瓜の含め煮・キャベツと人参のサラダ・けんちん汁・漬物	459	ミルクまんじゅう・せんべい・緑茶	145
23日	木	お好み焼き・大豆煮・味噌汁・フルーツ	506	マドレーヌ・紅茶	143
24日	金	ピピンバ・里芋と鶏肉の煮物・中華スープ・杏仁豆腐	481	黒ごま水ようかん・ほうじ茶	73
25日	土	ゆかり御飯・ホッケの塩麹焼き・切干大根と豚肉の煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	510	動物ホットケーキ・紅茶	80
27日	月	ポークカレー・カリフラワーとアスパラのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	550	紅茶パウンドケーキ・紅茶	170
28日	火	御飯・絹揚げの炊き合わせ・天ぷら・白菜のレモン風味・薩摩汁	598	黒糖まんじゅう・緑茶	128
29日	水	鶏そぼろと卵の二色丼・がんも煮つけ・コールスローサラダ・味噌汁	599	フルーツヨーグルト	112
30日	木	肉うどん・キャベツのジャコ炒め・青梗菜としめじの和え物	521	きなこプリン	91
31日	金	炊き込み御飯・赤魚の西京焼き・ひじきとじゃが芋の煮物(山梨県郷土料理)・白菜と竹輪のゴマ和え・すまし汁・漬物	454	まんじゅう・ジョア	158

材料の都合により変更する場合があります