

2023

11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	水	御飯・レモンチキン・絹揚げと人参の煮物・いんげんとコーンのピーナツ和え・味噌汁・漬物	523	ミルクまんじゅう 緑茶	134
2日	木	御飯・牛肉のすき煮・卵ふくさ焼き・キャベツとアスパラのわさび和え・味噌汁・漬物	598	アセロラゼリー	32
3日	金	御飯・かれいの生姜煮・肉金平・大根とコーンのサラダ・味噌汁・漬物	526	あんシュー・ほうじ茶	100
4日	土	御飯・鶏肉の塩麹蒸し・切干大根とチリメンの煮物・キャベツとツナのサラダ・味噌汁・漬物	529	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
6日	月	御飯・ミートローフ風・大根といかのトロミ炒め・ブロッコリーの洋風お浸し・味噌汁・漬物	519	ココアワッフル・紅茶	60
7日	火	サンマーメン(神奈川県郷土料理)・かにシューマイ・ミルク寒天	470	焼き芋まんじゅう・桃山・ほうじ茶	82
8日	水	大豆と鶏肉のスパイシーカレー・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・黄桃缶のピーチジュレ	512	バウムクーヘン・紅茶	87
9日	木	御飯・白身魚のソテー・青梗菜と絹揚げの炒め煮・大根と平天の和え物・味噌汁・漬物	473	黒糖まんじゅう・緑茶	127
10日	金	親子丼・金時豆煮・キャベツとちりめんのサラダ・味噌汁	557	スイートポテト ほうじ茶	70
11日	土	御飯・豚肉と野菜炒め・やっこ・きゅうりとささみの酢の物・味噌汁・漬物	532	ミニたい焼き・緑茶	108
13日	月	わかめうどん・ごぼうと豚肉の炒り煮・大根とアスパラのサラダ	570	せんべい 野菜ジュース	123
14日	火	御飯・とんかつ・卵の花・味噌汁・フルーツ・漬物	576	パウンドケーキ ほうじ茶	163
15日	水	御飯・かれいの魚田・里芋と豚肉の煮物・白菜と大根葉の麺ナムル・すまし汁・漬物	468	シルベータ・紅茶	108
16日	木	御飯・鶏チリ・小松菜と焼き豚の炒め物・中華スープ・洋なし缶のハチミツジュレ・漬物	601	コーヒーゼリー	50
17日	金	御飯・鮭の若狭焼き・大豆煮・大根とインゲンの和え物・味噌汁・漬物	486	おしるこ・せんべい・ 緑茶	165
18日	土	御飯・白身魚のカツ・じゃが芋の鶏そぼろ煮・キャベツの塩麹ドレサラダ・味噌汁・漬物	586	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	74
20日	月	御飯・さばの香味焼き・切干大根の煮物・ブロッコリーのおから和え・味噌汁・漬物	561	きなこソフトマフィン・紅茶	98
21日	火	御飯・鶏肉の照り焼き・枝豆とベーコンのバターソテー・とろろの梅和え・味噌汁・漬物	531	もみじまんじゅう 緑茶	104
22日	水	散らし寿司・高野豆腐のサイコロ煮・青梗菜のお浸し・茶碗蒸し・すまし汁	495	ミルクまんじゅう ほうじ茶	133
23日	木	あんかけ卵とじうどん・絹揚げと豚肉の煮物・しろなの練りごま和え	472	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
24日	金	御飯・鶏肉の野菜ソース焼き・キャベツとツナのソテー・煮豆・味噌汁・昆布佃煮	505	ふんわりロールケーキ ほうじ茶	53
25日	土	ポークカレー・カリフラワーとコーンのサラダ・コンソメスープ・抹茶ゼリー	574	黒糖まんじゅう・緑茶	127
27日	月	お好み焼き・ごぼうと鶏肉の炒り煮・大根のごま酢和え・味噌汁	480	柿ミックスゼリー	52
28日	火	ねぎとろ丼・卵の花・きゅうりの昆布和え・味噌汁	469	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	76
29日	水	御飯・さわらの香味焼き・大根と豚肉の炒め物・味噌汁・洋なし缶のオレンジジュレ・漬物	500	あんシュー・ほうじ茶	99
30日	木	炊き込み御飯・さばの塩焼き・白菜と平天の煮物・ブロッコリーとコーンの洋風お浸し・味噌汁・漬物	559	ミニたい焼き・緑茶	108

材料の都合により変更する場合があります