

2020

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
2日	月	御飯・豚肉ともやしの野菜炒め・じゃが芋のコンソメ煮・ほうれん草と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	617	せんべい・野菜ジュース	117
3日	火	牛丼・擬製豆腐・きゅうりの大葉サラダ・味噌汁	595	カルケットサンド・チョコリエール・紅茶	152
4日	水	御飯・ハンバーグ・煮合い(茨城県郷土料理)・ブロッコリーのピーナツ和え・味噌汁・漬物	530	酒まんじゅう・緑茶	122
5日	木	ちらし寿司・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・味噌汁・パイン缶の紅茶ジュレ	468	きなこプリン	94
6日	金	お好み焼き・しろなと鶏肉の炒め物・大根と人参の柚子生酢・味噌汁	459	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	136
7日	土	御飯・さわらの山椒煮・焼き豆腐の田楽・ほうれん草の香味和え・けんちん汁・漬物	487	クリームコンフェ・紅茶	80
9日	月	御飯・肉団子の更紗あんかけ・小松菜とかまぼこの煮浸し・たたきごぼう・味噌汁・漬物	574	みたらし餅・緑茶	73
10日	火	塩ラーメン・絹揚げと豚肉の煮物・大根とツナのサラダ	556	栗あんまんじゅう・ほうじ茶	121
11日	水	大豆と鶏肉のキーマカレー・スパゲティーサラダ・コンソメスープ・フルーツ	566	紅茶パウンドケーキ・紅茶	170
12日	木	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・金平ごぼう・青梗菜と椎茸の和え物・味噌汁・漬物	539	フルーツヨーグルト	117
13日	金	親子丼・ひじきと油揚げの煮物・味噌汁・フルーツ	517	スイートポテト・紅茶	92
14日	土	御飯・豚肉の筑前煮風・豆腐の梅ダレかけ・きゅうりの和風サラダ・味噌汁・漬物	580	おしるこ・せんべい・ほうじ茶	180
16日	月	しめじとベーコンの和風パスタ・カフラワーとカニカマのサラダ・ミルクスープ・フルーツ	462	パウンドケーキ・紅茶	171
17日	火	御飯・鮭の若狭焼き・キャベツとベーコンのソテー・南瓜サラダ・豚汁・漬物	452	ワッフル・ほうじ茶	73
18日	水	炊き込み御飯・赤魚の西京焼き・筍とふきの煮物・すまし汁・フルーツ・漬物	451	コーヒーゼリー	50
19日	木	御飯・チキン南蛮・小松菜と平天の煮浸し・ごま豆腐・味噌汁・漬物	688	原宿ドッグ・紅茶	115
20日	金	鮭フレック丼・絹揚げと昆布の煮物・青梗菜とえのきのごま和え・味噌汁・漬物	497	せんべい・緑茶	60
21日	土	御飯・あじの照り煮・千草焼き・とろろ・味噌汁・漬物	508	抹茶シフォンカップケーキ・ほうじ茶	80
23日	月	御飯・さばの香味焼き・白菜と鶏肉の煮物・きゅうりのレモン酢和え・粕汁・漬物	659	イチゴクレープ・紅茶	95
24日	火	御飯・鶏肉のマスタード焼き・ごぼうとふきの煮物・味噌汁・パイン缶のオレンジジュレ・漬物	486	まんじゅう・せんべい・緑茶	128
25日	水	御飯・さわらの鳴門煮・青梗菜と鶏肉の炒め物・大根と人参のサラダ・味噌汁・漬物	524	サンドケーキ(リンゴジャム)・ほうじ茶	86
26日	木	あんかけ卵とじうどん・レンコンと昆布の煮物・フルーツ	528	抹茶しぐれ・緑茶	95
27日	金	御飯・赤魚の焼き浸し・里芋と豚肉の煮物・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	513	ファンシーケーキ・紅茶	138
28日	土	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・がんも煮つけ・カフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	528	柿ミックスゼリー	51
30日	月	ねぎとろ丼・大根と豚肉の塩煮・味噌汁・フルーツ	524	黒糖まんじゅう・緑茶	128

材料の都合により変更する場合があります