

2020

## 6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	月	鮭フレーク丼・絹揚げとぜんまいの煮物・味噌汁・フルーツ	520	鈴焼き・緑茶	85
2日	火	御飯・肉じゃが・ほうれん草と竹輪の和え物・かにの重ね蒸し・味噌汁・漬物	569	抹茶プリン	96
3日	水	鶏南蛮そば・キャベツと豚肉の炒め物・フルーツ	570	ぜんざい・せんべい・ほうじ茶	186
4日	木	中華丼・かにシュウマイ・キュウリとササミの和え物・中華スープ・漬物	526	スイートポテト・紅茶	92
5日	金	御飯・ミートローフ・切干大根の煮物・高菜炒め・味噌汁・フルーツ	511	ずんだ餅・緑茶	115
6日	土	御飯・白身魚の揚げ浸し・ブロッコリーとカニカマのサラダ・金時豆煮・味噌汁・フルーツ	555	紅茶バウンドケーキ・紅茶	170
8日	月	御飯・白身魚のピカタ・ふかしじゃが芋・キュウリのピリ辛和え・味噌汁・漬物	508	チョコマドレーヌ・紅茶	149
9日	火	御飯・メンチカツ・エビフライ・ひじきの煮物・味噌汁・フルーツ	595	水ようかん・緑茶	49
10日	水	あじさい寿司・絹揚げと鶏肉の煮物・ホウレン草としめじのゴマ和え・味噌汁	486	せんべい・ほうじ茶	68
11日	木	御飯・さばの赤味噌煮（愛知県郷土料理）・大根と油揚げの金平・ごま豆腐・すまし汁・漬物	609	杏仁フルーツ	58
12日	金	冷やし中華・れんこんと豚肉の炒り煮・小松菜と油揚げの和え物	508	バウンドケーキ・紅茶	172
13日	土	御飯・豚大根・揚げナスの甘酢和え・緑野菜のゆばあんかけ・味噌汁・フルーツ	592	梅ゼリー	34
15日	月	ハヤシライス・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	535	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	130
16日	火	御飯・鮭の若狭焼き・切干し大根煮つけ・うまい菜と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	468	せんべい・緑茶	60
17日	水	新生姜御飯・鶏肉のもろみ焼き・もやしと豚肉の炒め物・胡瓜の甘酢和え・すまし汁・漬物	522	カフェマドレーヌ・紅茶	143
18日	木	御飯・牛肉のすき煮・小松菜と平天の真砂和え・うぐいす豆煮・味噌汁・フルーツ	566	せんべい・ジョア	102
19日	金	御飯・赤魚の焼き浸し・卵の花・大根とカマボコボン酢和え・けんちん汁・漬物	490	黒糖まんじゅう・ほうじ茶	128
20日	土	御飯・鶏肉の塩麴焼き・小松菜と油揚げの煮びたし・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	591	クリームコンフェ・紅茶	80
22日	月	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・浦上そば（長崎県郷土料理）・胡瓜のごま酢和え・味噌汁・漬物	616	サンドケーキ（イチゴジャム）・紅茶	84
23日	火	散らし寿司・キャベツと小エビの煮浸し・味噌汁・パイン缶のオレンジジュレ	511	冷やししるこ・せんべい・ほうじ茶	162
24日	水	御飯・ホッケの塩焼き・レンコンと鶏肉の炒り煮・青梗菜と油揚げの豆乳和え・豚汁・漬物	456	みたらし餅・緑茶	73
25日	木	御飯・チキン南蛮・ウマイ菜の煮浸し・豆腐の味噌だれかけ・若竹汁・漬物	658	黒糖水ようかん・ほうじ茶	48
26日	金	オムライス・玉ねぎとツナのマリネ・ミルクスープ・フルーツ	535	クッキー・リンゴジュース	128
27日	土	ぶっかけうどん・やまいもと豚肉の煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ	505	ミルクまんじゅう・緑茶	135
29日	月	御飯・焼肉風炒め・南瓜の含め煮・高菜漬け・味噌汁・フルーツ	530	コーヒーゼリー	50
30日	火	夏野菜カレー・もやしとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	643	パームクーヘン・紅茶	108

材料の都合により変更する場合があります