

2018

## 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	木	ゆかりご飯・黒むつの西京焼き・きゃべつとハムの炒め物・けんちん汁・漬物	466	みかんプリン	61
2日	金	きつねうどん・いとこ煮・フルーツゼリー	580	手作りスイートポテト・紅茶	187
3日	土	サンドイッチ・グリルチキン・コーンポタージュ	540	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	93
5日	月	ご飯・銀だら照り焼き・白和え・味噌汁・フルーツ・漬物	562	せんべい・野菜ジュース	115
6日	火	ご飯・クリームシチュー・コールスローサラダ・カップゼリー	597	チョコレートケーキ・紅茶	77
7日	水	かき揚げそば・三色なます・抹茶ミルク寒天	521	芋ようかん・ほうじ茶	89
8日	木	鮭といくらの親子寿司・揚出し豆腐・味噌汁・煮豆	560	フルーツヨーグルト	78
9日	金	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・スパゲティサラダ・コンソメスープ・漬物	582	和菓子(つやぶくさ)・緑茶	52
10日	土	ご飯・豚肉の生姜焼き・さつま芋とりんご重ね煮・味噌汁・漬物	571	ワッフル・紅茶	93
12日	月	ご飯・エビフライ・ポテトサラダ・コンソメスープ・漬物	530	レアチーズムース・紅茶	95
13日	火	海鮮丼・茶碗蒸し・すまし汁・りんごのコンポート	551	ワブレ・焼芋まんじゅう・ほうじ茶	144
14日	水	ご飯・さばの味噌煮・アスパラとハムの炒め物・千草かき玉汁・フルーツ・漬物	533	せんべい・リンゴジュース	121
15日	木	ラーメン・しゅうまい・杏仁フルーツ	514	黒棒・丸ぼうろ・緑茶	68
16日	金	ひじきご飯・かれいみりん漬け焼き・緑野菜のゆばあんかけ・豚汁・漬物	596	コーヒーゼリー	69
17日	土	ご飯・肉豆腐・切干大根煮つけ・味噌汁・漬物	462	りんご蒸しパン・紅茶	121
19日	月	ねぎとろ丼・切り昆布煮つけ・粕汁・フルーツ	487	チョコバナナケーキ・紅茶	88
20日	火	ご飯・油淋鶏・大根の中華なます・中華スープ・漬物	498	手作りゼリー	56
21日	水	さつま芋ご飯・さんまの塩焼き・ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	481	ワッフル・紅茶	93
22日	木	ハヤシライス・キャベツとパプリカのサラダ・コンソメスープ	494	せんべい・ジョア	134
23日	金	茶飯・おでん・きゅうりとかぶの酢の物・味噌汁・漬物	402	プリンパフェ	107
24日	土	あんかけうどん・温野菜サラダ・いちごムース	499	人形焼き・緑茶	103
26日	月	ご飯・和風おろしハンバーグ・コールスローサラダ・味噌汁・漬物	511	チョコパイ・紅茶	164
27日	火	けんちんそば・いなり寿司・カルピスゼリー	468	フルーツヨーグルト	112
28日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	539	せんべい・野菜ジュース	98
29日	木	ゆかりご飯・銀だらの幽庵焼き・がんも含め煮・そうめん汁・漬物	483	栗せんざい・緑茶	207
30日	金	ピピンパ丼・春雨サラダ・ザーサイと卵のスープ	530	杏仁フルーツ	51

材料の都合により変更する場合があります