

2017

7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	土	ご飯・銀だらの漬け焼き・生揚げ煮つけ・味噌汁・漬物	486	冷やししるこ	117
3日	月	あんかけうどん・おにぎり・イチゴムース	475	黒棒・丸ぼろう・ほうじ茶	79
4日	火	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・もずくときゅうりの酢の物・味噌汁・漬物	472	手作りバナナケーキ・紅茶	169
5日	水	夏野菜カレー・和風大根サラダ・卵とトマトのスープ	517	アイスクリーム	104
6日	木	ご飯・かれいみりん漬け焼き・牛肉とごぼう炒め煮・味噌汁・漬物	583	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	76
7日	金	穴子寿司・いなり寿司・冬瓜のくず煮・海老団子のすまし汁・フルーツ	449	くず桜・緑茶	77
8日	土	ご飯・たらの酢豚風・春雨サラダ・ザーサイスープ・漬物	526	手作りゼリー	57
10日	月	ピピン丼・トマトの青じそ和え・中華スープ	434	フルーツヨーグルト	112
11日	火	ご飯・金目の煮つけ・菜の花錦糸和え・味噌汁・漬物・フルーツ	441	まんじゅう・黒棒・ほうじ茶	131
12日	水	冷やし中華・しゅうまい・カルピスゼリー	432	ロールケーキ・紅茶	118
13日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・枝豆腐・味噌汁・漬物	510	ショコラムース・紅茶	123
14日	金	ゆかりご飯・さわらの西京焼き・ひじき煮つけ・のっぺい汁・漬物	492	フルーツ和え	77
15日	土	ご飯・きのこハンバーグ・かぶとりんこのサラダ・コンクリームスープ・漬物	584	あんドーナツ・ほうじ茶	80
17日	月	山菜とろろそば・かぶのかに玉あんかけ・フルーツ	340	サブレ・レーズンサンド・紅茶	130
18日	火	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・中華風冷奴・味噌汁・漬物	368	プチケーキ・紅茶	134
19日	水	ご飯・エビフライ・ほうれん草ソテー・ビーンズシチュー・漬物	514	抹茶今川焼き・ほうじ茶	101
20日	木	ご飯・さばの味噌煮・ブロッコリーと海老の炒め物・豚肉とキャベツ中華スープ・漬物	491	アイスクリーム	104
21日	金	ロールパン・ビーフシチュー・コーンサラダ・フルーツゼリー	560	どら焼き・せんべい・緑茶	91
22日	土	ご飯・あじの南蛮漬け・ふきの信田煮・味噌汁・漬物	484	ところてん	44
24日	月	ご飯・白身魚のホイル蒸し・揚げだし豆腐・味噌汁・漬物	504	和風プリン	89
25日	火	うな井・緑酢和え・すまし汁・漬物・フルーツ	494	おかき・野菜ジュース	118
26日	水	ご飯・五目野菜炒め・かにしゅうまい・中華スープ・漬物	436	ワッフル・紅茶	93
27日	木	ドライカレー・温野菜サラダ・コンソメスープ	489	手作りゼリー	57
28日	金	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・なすとピーマン味噌炒め・すまし汁・漬物	557	黒棒・丸ぼろう・緑茶	131
29日	土	冷やしたぬきうどん・おにぎり・葛まんじゅう	433	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	101
31日	月	ご飯・ロールキャベツ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・漬物	459	せんべい・野菜ジュース	138

材料の都合により変更する場合があります