

2016

## 1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
4日	月	カレーライス・ツナサラダ・コンソメスープ	530	紅白まんじゅう・緑茶	117
5日	火	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	519	おしるこ	144
6日	水	ご飯・煮込みハンバーグ・和風大根サラダ・卵とトマトのスープ・漬物	519	せんべい・ジョア	106
7日	木	七草粥・ぶりの幽庵焼き・揚げ出し豆腐・味噌汁・漬物	475	チョコレートケーキ・紅茶	92
8日	金	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・リンゴのサラダ・豚汁・漬物・フルーツ	410	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	82
9日	土	ラーメン・しゅうまい・手作りゼリー	520	和菓子(つやぶくさ)・緑茶	52
11日	月	ご飯・かれいみりん漬け焼き・温野菜サラダ・粕汁・漬物	589	甘酒・せんべい	94
12日	火	焼き肉散らし寿司・ほうれん草のピーナッツ和え・味噌汁・漬物	439	パンナコッタ	196
13日	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・大根煮つけ・味噌汁・漬物・フルーツ	376	せんべい・グレープジュース	94
14日	木	きつねうどん・春菊のごま和え・シュークリーム	426	もみじまんじゅう・ほうじ茶	116
15日	金	ご飯・酢豚・春雨サラダ・わかめスープ・漬物	543	フルーツヨーグルト	112
16日	土	炊き込みご飯・鱈の西京焼き・かぶときゅうり酢の物・すまし汁・漬物	435	チョコバナナケーキ・紅茶	88
18日	月	親子丼・大根ときゅうりの梅和え・味噌汁・漬物	486	おしるこ	144
19日	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	512	オレンジケーキ・紅茶	106
20日	水	五目タンメン・エビチリ・カルピスゼリー	474	芋ようかん・ほうじ茶	89
21日	木	ご飯・アジフライ・なめたけ奴・味噌汁・漬物・フルーツ	486	おかき・ジョア	136
22日	金	ご飯・お刺身・茶碗蒸し・すまし汁・漬物	421	ロールケーキ・紅茶	118
23日	土	ご飯・鶏肉のトマト煮込み・フレンチサラダ・コンソメスープ・漬物	514	せんべい・まんじゅう・緑茶	66
25日	月	山菜とろろそば・かぶの甘酢和え・葛まんじゅう	350	サブレ・紅茶	184
26日	火	ご飯・さばの味噌煮・春雨サラダ・豚肉とキャベツの中華スープ・漬物	492	コーヒーゼリー	89
27日	水	ご飯・松風焼き・アスパラソテー・味噌汁・漬物	484	どら焼き・せんべい・緑茶	91
28日	木	ロールパン・ポテトグラタン・ミモザサラダ・コンソメスープ	455	イチゴのムースケーキ・紅茶	129
29日	金	炊き込みご飯・かれいみりん漬焼き・せんまい煮つけ・豚汁・漬物	590	人形焼き・ほうじ茶	86
30日	土	ご飯・和風ハンバーグ・さつま芋とリンゴの重ね煮・味噌汁・漬物	529	バナナケーキ・紅茶	68

材料の都合により変更する場合があります