

2014

3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	カレーうどん・和風大根サラダ いちごムース	519	サブレ 紅茶	184
3日	月	散らし寿司・向付け(刺身)・八寸(白魚の梅おろし・笛ごぼう・焼筍・里芋太鼓・厚焼卵)・菜種汁	574	ひな祭まんじゅう 緑茶	156
4日	火	ご飯・魚のあんかけ・いとこ煮 すまし汁・漬物	519	杏仁フルーツ	76
5日	水	ご飯・チキンソテーきのこソース・マカロニサラダ・卵とトマトのスープ・漬物	578	カステラ ほうじ茶	121
6日	木	五目タンメン・しゅうまい 手作りゼリー	440	塩ようかん ほうじ茶	104
7日	金	ご飯・鮭のおろしポン酢・ほうれん草のピーナッツ和え・豚汁・漬物	502	フルーツヨーグルト	78
8日	土	ご飯・エビフライ・がんもの煮つけ 味噌汁・漬物	558	さくらもち 緑茶	48
10日	月	ご飯・肉豆腐・もやしとハムの華風和え 味噌汁・漬物	466	栗せんざい せんべい	217
11日	火	炊き込みご飯・あじの塩焼き・茶碗蒸し すまし汁・漬物	411	りんご蒸しパン 緑茶	114
12日	水	天ぷらそば・キャベツの酢味噌和え 葛まんじゅう	481	せんべい ヤクルト	65
13日	木	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・揚げだし豆腐 味噌汁・フルーツ・漬物	571	バナナオムレット 紅茶	60
14日	金	ご飯・卵の千草焼き・白菜の梅肉和え 豚肉とキャベツの中華スープ・煮豆	516	人形焼き ほうじ茶	86
15日	土	三色丼・シルバーサラダ・味噌汁・漬物	504	抹茶ミルク寒天	74
17日	月	きつねうどん・いんげんのツナマヨ和え ワッフル	462	せんべい ほうじ茶	56
18日	火	ご飯・八宝菜・春巻き かに玉スープ・漬物	592	甘納豆・せんべい 緑茶	119
19日	水	にぎり寿司・若竹煮・すまし汁 りんごのコンポート	474	ミニ焼き芋 パインジュース	177
20日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・もずくとオクラ の酢の物・味噌汁・漬物	442	おはぎ 緑茶	105
21日	金	ご飯・白身魚のムニエル・ポテトサラダ 卵とトマトのスープ・漬物	500	手作りバナナケーキ 紅茶	169
22日	土	桜ご飯・さわらの西京焼き・白和え けんちん汁・漬物	542	黒蜜きなこゼリー	50
24日	月	ご飯・煮込みハンバーグ・和風大根サラダ 野菜チャウダー・漬物	571	フルーツヨーグルト	78
25日	火	ご飯・ぶりの塩焼き・春野菜のスープ煮 味噌汁・漬物	517	せんべい・まんじゅう・緑茶	83
26日	水	カレーライス・ツナサラダ コンソメスープ	557	コーヒーゼリー	69
27日	木	ご飯・魚のさらさ蒸し・きんぴらごぼう 粕汁・漬物	442	桜カステラ 紅茶	121
28日	金	ご飯・油淋鶏・菜の花のくるみ和え 味噌汁・漬物	536	芋ようかん 緑茶	89
29日	土	ラーメン・しゅうまい・杏仁フルーツ	573	まんじゅう ほうじ茶	86
31日	月	ひじきご飯・さばの味噌煮・炒り豆腐 すまし汁・漬物	510	さくらもち ほうじ茶	48

材料の都合により変更する場合があります