

2020

2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	御飯・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁・フルーツ・漬物	611	ミルクまんじゅう・緑茶	130
3日	月	散らし寿司・いわしボール・菜の花と人参のごま和え・茶碗蒸し・すまし汁	496	節分和菓子(赤鬼)・緑茶	65
4日	火	御飯・マーボー豆腐・鶏の唐揚げ・白菜の浅揚げ・味噌汁・フルーツ	569	鈴焼き・紅茶	85
5日	水	ナポリタン・ほうれん草と鶏肉のソテー・カリフラワーとツナのサラダ・ミルクスープ	462	せんざい・せんべい・ほうじ茶	203
6日	木	御飯・白身魚のムニエル・卵の花・アスパラとかまぼこのサラダ・味噌汁・漬物	512	せんべい・野菜ジュース	93
7日	金	ハヤシライス・もやしとハムのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	543	サンドケーキ(イチゴジャム)・紅茶	84
8日	土	御飯・蒸し鶏・大豆と小エビの煮物・ほうれん草としめじの和え物・味噌汁・漬物	516	抹茶プリン	100
10日	月	御飯・かれいみりん漬け焼き・がんもの煮物・モヤシと焼豚の炒め物・味噌汁・漬物	485	フルーツヨーグルト	112
11日	火	鶏めし(愛媛県郷土料理)・鮭の塩焼き・青梗菜と平天の炒め煮・味噌汁・フルーツ	462	栗あんまんじゅう・緑茶	121
12日	水	御飯・チキンカツ・ふろふき大根・モロヘイヤとオクラのお浸し・すまし汁・高菜炒め	583	動物ホットケーキ・紅茶	80
13日	木	御飯・白身魚のグリル・里芋とふきの煮物・もやしとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	525	みたらし団子・ほうじ茶	73
14日	金	御飯・ハンバーグ・うまい菜としめじのソテー・キャベツと人参のマリネ・トマトスープ・漬物	495	チョコプリン・紅茶	108
15日	土	御飯・さばの味噌煮・大根といんげんの和え物・とろろ芋・けんちん汁・フルーツ	501	せんべい・ジョア	149
17日	月	京風たぬきうどん・牛肉とたけのこのしぐれ煮・フルーツ	483	黒ごま水ようかん・ほうじ茶	73
18日	火	御飯・メンチカツ・エビフライ・里芋といんげんの煮物・きゅうりの梅和え・味噌汁・漬物	600	ファンシーケーキ・紅茶	138
19日	水	豚肉と豆のカレー・キャベツとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	615	ミルクまんじゅう・緑茶	136
20日	木	散らし寿司・うまい菜と豚肉の炒め煮・白菜のあっさり和え・味噌汁	471	紅茶パウンドケーキ・紅茶	170
21日	金	御飯・かれの生姜煮・白菜といかのとろみ炒め・しろなと油揚げの豆乳和え・豚汁・漬物	484	せんべい・野菜ジュース	142
22日	土	豚丼・さつま芋の甘煮・ブロッコリーとツナのサラダ・味噌汁	643	ショコラケーキ・紅茶	111
24日	月	高菜御飯・さばの照り焼き・卵の花・白菜の梅和え・けんちん汁・金時豆	545	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	81
25日	火	焼きそば・からし菜とかまぼこの炒め煮・味噌汁・フルーツ	509	プリン	122
26日	水	御飯・鶏の唐揚げ・小松菜と油揚げの煮浸し・とろろのゆかり和え・味噌汁・漬物	546	せんべい・緑茶	55
27日	木	海老チャーハン・八宝菜・中華スープ・杏仁豆腐	537	黒糖まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	140
28日	金	御飯・ホキの香草パン粉焼き・大豆煮・緑野菜のゆばあんかけ・味噌汁・漬物	482	紅茶サンドケーキ・紅茶	85
29日	土	御飯・松風焼き・からし菜と油揚げの煮浸し・モヤシとシメジのサラダ・味噌汁・漬物	490	おしるこ・緑茶	179

材料の都合により変更する場合があります