

2019

3月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	エネルギー	3時おやつ	エネルギー
1日	金	ご飯・かれい鳴門煮・キャベツと豚肉炒め物・味噌汁・ミルク寒天・漬物	510	マドレーヌ・紅茶	161
2日	土	ご飯・肉団子の甘酢あん・かにシュウマイ・もやしとピーマンの和え物・味噌汁・漬物	646	ひな祭りデザート・緑茶	126
4日	月	ご飯・ホキのムニエル・ごぼうと鶏肉煮物・もやしの土佐酢和え・味噌汁・漬物	463	やわらか餅・ほうじ茶	69
5日	火	五目そば・白菜と豚肉の塩煮・フルーツ	471	ミルクまんじゅう・せんべい・緑茶	148
6日	水	ご飯・回鍋肉・青梗菜の煮浸し・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	596	ハウンドケーキ・紅茶	171
7日	木	ご飯・鶏のから揚げ・切干大根の煮つけ・ブロッコリーのサラダ・味噌汁・漬物	651	せんべい・野菜ジュース	89
8日	金	炊き込みご飯・鮭の塩焼き・浦上そばろ(長崎県郷土料理)・白菜の香味和え・けんちん汁・漬物	564	プリン	122
9日	土	ご飯・豚肉の塩だれ炒め・がんも煮つけ・キャベツのオーロラサラダ・味噌汁・漬物	576	いちごサンドケーキ・紅茶	111
11日	月	ポークカレー・カリフラワーのごまドレサラダ・コンソメスープ・フルーツ	542	酒まんじゅう・緑茶	122
12日	火	ご飯・白身魚の香草焼き・里芋の煮つけ・青梗菜の和え物・味噌汁・漬物	588	芋ようかん・ほうじ茶	76
13日	水	ご飯・鶏肉のみそ焼き・大豆煮・わかさぎの南蛮漬け・すまし汁・漬物	574	バームクーヘン・紅茶	108
14日	木	ミートソーススパゲティ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	460	ミルクプリン	78
15日	金	ご飯・豚肉の野菜炒め・南瓜のいとこ煮・インゲンとツナのサラダ・味噌汁・漬物	634	ファンシーケーキ・紅茶	134
16日	土	親子丼・山芋と豚肉の煮物・キャベツの三杯酢和え・味噌汁	571	フルーツヨーグルト	112
18日	月	ご飯・がんもの炊き合わせ・しろなの炒め物・ポテトサラダ・味噌汁・フルーツ	535	まんじゅう・ジョア	207
19日	火	ご飯・肉団子の中華あんかけ・大根の煮物・カリフラワーとツナのサラダ・味噌汁・漬物	630	せんべい・緑茶	60
20日	水	お好み焼き・白菜と豚肉の炒め煮・味噌汁・フルーツ	493	ミルクまんじゅう・せんべい・ほうじ茶	148
21日	木	ご飯・白身魚のムニエル・筍と鶏肉の煮物・キャベツのピーナツ和え・味噌汁・漬物	483	おはぎ・緑茶	100
22日	金	ハヤシライス・コーンとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	603	鈴焼き・飴湯	148
23日	土	ご飯・コロッケ・エビフライ・インゲンとペーコンのソテー・味噌汁・漬物	630	きなこシフォンケーキ・紅茶	84
25日	月	ご飯・豚肉のごま醤油炒め・筍と油揚げ煮物・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	605	ほうじ茶プリン	99
26日	火	ねぎとろ丼・高野豆腐煮つけ・菜の花のごま和え・味噌汁	498	ビスケット・紅茶	105
27日	水	ご飯・かつ煮・大根とふきの煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	608	抹茶しぐれ・ほうじ茶	95
28日	木	ご飯・がんもの炊き合わせ・キャベツと豚肉の炒め物・煮豆・味噌汁・漬物	487	ぶどうゼリー	38
29日	金	ご飯・鶏肉のくわ焼き・白菜とツナの旨煮・切干大根煮つけ・味噌汁・フルーツ	560	みたらし団子・緑茶	73
30日	土	肉うどん・卵の花・白菜のゆかり和え	546	和菓子(つやぶくさ)・ほうじ茶	52

材料の都合により変更する場合があります