

2021

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	木	御飯・ホキのソテー・大豆煮・キャベツと平天のゴマ和え・味噌汁・漬物	458	イチゴミルクプリン	92
2日	金	たこ飯・さばの西京焼き・卵の花・インゲンとコンの和え物・すまし汁・漬物	624	ミニたい焼き・緑茶	96
3日	土	御飯・豚肉の山椒煮・擬製豆腐・大根と大根葉の和え物・味噌汁・漬物	560	ファンシーケーキ・紅茶	138
5日	月	枝豆御飯・赤魚の焼き浸し・なすの鶏そぼろ煮・味噌汁・フルーツ・漬物	508	マドレーヌ・紅茶	146
6日	火	ビビンバ・かにシューマイ・アスパラと平天の白和え・中華スープ	511	あんシュー・ほうじ茶	98
7日	水	七夕そうめん・ごぼうと豚肉の味噌煮・黄桃缶のピーチジュレ	568	ミルクプリン	81
8日	木	御飯・カレイの生姜煮・すろっぽ(和歌山県郷土料理)・ブロッコリーと平天の和え物・豚汁・漬物	548	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	80
9日	金	御飯・豚肉のピリ辛炒め・いかふくさ焼き・キャベツとツナのサラダ・味噌汁・漬物	606	アセロラゼリー	32
10日	土	親子丼・なすの田舎煮・とろろのゆかり和え・味噌汁	563	冷やししるこ・せんべい・緑茶	188
12日	月	御飯・さばの味噌煮・卵の花・小松菜お浸し・すまし汁・漬物	579	今川焼き・ほうじ茶	102
13日	火	御飯・とんかつ・レンコンの炒め生酢・きゅうりの柚香漬け・味噌汁・金時豆煮	588	抹茶シフォンカップケーキ・紅茶	80
14日	水	海鮮焼きそば・絹揚げと豚肉の炒め煮・カリフラワーとアスパラのサラダ・味噌汁	528	黒糖まんじゅう・緑茶	128
15日	木	ビーフカレー・キャベツとツナのサラダ・卵とトマトのスープ・フルーツ	560	せんべい・ほうじ茶	61
16日	金	御飯・ホッケの塩麹焼き・白菜と豚肉のとろみ炒め・しろなの洋風お浸し・味噌汁・漬物	500	フルーツヨーグルト	117
17日	土	炊き込み御飯・鯉の西京焼き・ごぼうと絹揚げの煮物・サツマ芋とオレンジのサラダ・すまし汁・漬物	521	カフェマドレーヌ・紅茶	143
19日	月	牛丼・キャベツと平天のサラダ・卵とうふ・味噌汁	528	ミルクまんじゅう・緑茶	137
20日	火	御飯・鮭の塩焼き・絹揚げと昆布の煮物・マカロニサラダ・とろろ汁・漬物	568	スイートポテト・紅茶	73
21日	水	御飯・豚肉と野菜の和風炒め・高野豆腐の煮物・白菜の梅かつお和え・味噌汁・漬物	570	ほうじ茶プリン	96
22日	木	お好み焼き・大豆煮・味噌汁・すいかゼリー	458	酒まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	140
23日	金	きつねうどん・里芋と豚肉の煮物・青梗菜のゴマ和え	499	ショコラブッセ・紅茶	85
24日	土	御飯・クリームシチュー・しろなとツナのソテー・コンソメスープ・黄桃缶のピーチジュレ	497	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	106
26日	月	御飯・コロッケ・ひじきと干びょうの煮物・味噌汁・漬物・ぶどうゼリー	581	クレープ・紅茶	69
27日	火	御飯・鯉の照り焼き・なすの鶏そぼろ煮・もずく酢・味噌汁・漬物	490	オレンジシフォンカップケーキ・ほうじ茶	77
28日	水	うな丼・白菜と豚肉の煮浸し・味噌汁・胡瓜の浅漬け	529	せんべい・野菜ジュース	112
29日	木	御飯・赤魚の焼き浸し・ごぼうと豚肉の味噌煮・茶碗蒸し・すまし汁・漬物	524	コーヒーゼリー	50
30日	金	夏野菜カレー・もやしとインゲンの和え物・コンソメスープ・フルーツ	532	レモンかすてら・ほうじ茶	91
31日	土	御飯・鮭の柚庵焼き・山芋の鶏そぼろ煮・干びょうの卵とじ汁(栃木県郷土料理)・漬物	459	パウンドケーキ・紅茶	171

材料の都合により変更する場合があります