

2024

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	木	御飯・ひらすの照り焼き・菜の花と油揚げの煮浸し・ごま豆腐・豚汁・漬物	528	パウンドケーキ・紅茶	163
2日	金	御飯・肉団子の野菜あんかけ・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・ブロッコリーの洋風お浸し・味噌汁・漬物	612	とと焼き・ほうじ茶	63
3日	土	散らし寿司・れんこんと牛肉の金平・うまい菜とえのきのピーナツ和え・いわしのつみれ汁	489	和菓子 赤鬼・緑茶	76
5日	月	御飯・白身魚の揚げ物・大豆とベーコンのコンソメ煮・金時豆・味噌汁・きゅうりの柚香漬け	519	スイートポテト・紅茶	70
6日	火	御飯・豚肉と大根の利休煮・やっこ(なめ茸あん)・キャベツの和風サラダ・すまし汁・漬物	563	パンナコッタ	81
7日	水	キーマカレー・しろなと竹輪の塩麴ドレ和え・卵とトマトのスープ・フルーツ	529	レモンかすてら ほうじ茶	91
8日	木	わかめそば・豚肉の塩だれ炒め・うまい菜とツナのサラダ	525	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	76
9日	金	御飯・ハンバーグ・大根と人参の金平・味噌汁・フルーツ・漬物	569	せんべい 野菜ジュース	123
10日	土	御飯・白身魚のソテー・ごぼうと油揚げの煮物・スパゲティサラダ・味噌汁・漬物	481	ミルクプリン	93
12日	月	しょうゆラーメン・絹揚げの鶏そぼろ煮・杏仁豆腐	456	マイケーキ・紅茶	97
13日	火	散らし寿司・ごぼうと豚肉の炒り煮・ブロッコリーと油揚げのおから和え・味噌汁	526	黒糖まんじゅう・緑茶	127
14日	水	御飯・豚肉ともやしのごま醤油炒め・大根と鶏肉の塩煮・玉子豆腐・味噌汁・漬物	534	チョコプリン	95
15日	木	御飯・さばの塩焼き・白菜と小エビの煮物・もやしと竹輪の麴ナムル和え・味噌汁・漬物	533	バウムクーヘン・紅茶	87
16日	金	親子丼・切干大根の煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁	518	おしるこ・せんべい 緑茶	168
17日	土	御飯・擬製豆腐・れんこんと竹輪の炒め生酢・味噌汁・フルーツ・漬物	552	あんシュー・ほうじ茶	99
19日	月	鶏そぼろと卵の二色丼・一口がんもの煮物・キャベツとツナのサラダ・味噌汁	570	水ようかん・緑茶	75
20日	火	きつねうどん・うまい菜と豚肉の炒め物・カリフラワーとコーンのサラダ	498	クッキー・紅茶	118
21日	水	御飯・白身魚のマリネソース・キャベツと平天の煮物・大根と人参のサラダ・味噌汁・漬物	494	きなこソフトマフィン ほうじ茶	98
22日	木	ポークカレー・青梗菜と油揚げのごま和え・コンソメスープ・フルーツ	554	ワッフル・紅茶	74
23日	金	御飯・酢鶏・白菜と平天の炒め煮・しろなのおから和え・中華スープ・漬物	616	ぶどうゼリー	38
24日	土	ゆかり御飯・ホッケのタレ焼き・ふろふき大根・スパゲティサラダ・すまし汁・漬物	456	栗あんまんじゅう 緑茶	120
26日	月	御飯・ホキの香草パン粉焼き・れんこんと平天の金平・味噌汁・フルーツ・漬物	535	シルベーナ・紅茶	108
27日	火	大根御飯(兵庫県郷土料理)・鶏肉の塩麴蒸し・里芋と豚肉の煮物・インゲンの和え物・味噌汁・漬物	568	酒まんじゅう・緑茶	122
28日	水	御飯・鮭のクリームソースかけ・カリフラワーとベーコンのソテー・白菜の塩レモンサラダ・味噌汁・漬物	520	抹茶シフォンカップケーキ 紅茶	77
29日	木	御飯・白身魚のピカタ・青梗菜と豚肉の炒め物・キャベツと竹輪の麴ナムル和え・味噌汁・漬物	538	ミルクまんじゅう ほうじ茶	134

材料の都合により変更する場合があります