

2015

12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	火	ご飯・鮭のホイル焼き・小松菜とベーコン炒め・千草かき玉汁・漬物	489	カルシウムせんべい・野菜ジュース	118
2日	水	ご飯・肉豆腐・インゲンツナマヨ和え・味噌汁・漬物	498	栗せんざい・せんべい	154
3日	木	焼豚チャーハン・かにしゅうまい・春雨スープ・フルーツ・漬物	512	ロールケーキ・紅茶	118
4日	金	ご飯・さばの竜田揚げ・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	562	どら焼き・せんべい・味噌汁	91
5日	土	カレーうどん・菜の花の錦糸和え・ワッフル	410	プリンパフェ	106
7日	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	495	おかき・緑茶	61
8日	火	ご飯・ロールキャベツ・れんこんのきんぴら・野菜スープ・漬物	413	ブッセ・紅茶	96
9日	水	かき揚げそば・キャベツの酢味噌和え・手作りゼリー	527	今川焼き・緑茶	89
10日	木	ご飯・鮭のおろしポン酢・白和え・のっぺい汁・漬物	522	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	90
11日	金	海鮮丼・ほうれん草のお浸し・味噌汁・漬物	569	フルーツヨーグルト	92
12日	土	ご飯・白身魚のムニエル・かぶとりんごのサラダ・ミルクスープ・漬物	488	ココア蒸しパン・紅茶	99
14日	月	味噌ラーメン・かにしゅうまい・杏仁フルーツ	503	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	61
15日	火	茶飯・おでん・ツナとキュウリの中華和え・味噌汁・漬物	454	ワッフル・紅茶	58
16日	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・大根の梅和え・粕汁・漬物	407	抹茶ミルク寒天	86
17日	木	ハヤシライス・ポテトサラダ・コンソメスープ	478	りんごのコンポート	88
18日	金	ご飯・和風ハンバーグ・いとこ煮・味噌汁・漬物	555	せんべい・野菜ジュース	110
19日	土	ゆかりご飯・かれいみりん漬け焼き・ほうれん草のごま和え・豚汁・漬物	607	バームクーヘン・紅茶	117
21日	月	ご飯・鮭の秋色焼き・きんぴらごぼう・味噌汁・漬物	492	手作りゼリー	57
22日	火	中華丼・春巻き・ザーサイスープ・漬物	516	芋ようかん・ほうじ茶	89
23日	水	ご飯・煮魚・春菊のくるみ和え・さつま汁・漬物	519	せんべい・緑茶	57
24日	木	海老ピラフ・鶏肉のトマト煮込み・フレンチサラダ・ハンブキンスープ	592	ケーキ・紅茶	252
25日	金	ご飯・アスパラと牛肉の卵炒め・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	490	サンタまんじゅう・緑茶	172
26日	土	けんちんうどん・温野菜サラダ・カルピスゼリー	417	サブレ・紅茶	184
28日	月	ご飯・千草焼き・スパゲティサラダ・味噌汁・漬物	510	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	100
29日	火	ご飯・照り焼きチキンのねぎソース・もやしとハムの華風和え・にら玉スープ・漬物	497	パンナコッタ	187
30日	水	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・青菜とコーン炒め・味噌汁・漬物	575	人形焼き・緑茶	86

材料の都合により変更する場合があります