

2021

## 5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・かれいの山椒煮・モヤシと豚肉の炒め物・インゲンとコーンの和え物・味噌汁・漬物	521	せんべい・ジョア	116
3日	月	御飯・豚肉とモヤシの野菜炒め・かにシューマイ・胡瓜とカマボコのはり辛和え・味噌汁・漬物	610	ワッフル・ほうじ茶	73
4日	火	御飯・焼きあじの南蛮漬け・大根と鶏肉の炒め物・キャベツとナメコのお浸し・味噌汁・漬物	532	キャラメルパウンドケーキ・紅茶	148
5日	水	オムライス・エビフライ・コンソメスープ・メロンゼリー	659	こどもの日デザート(練りきり)・緑茶	109
6日	木	御飯・さばの西京焼き・ほうれん草と鶏肉のソテー・キャベツと竹輪のサラダ・けんちん汁・漬物	560	コーヒーゼリー	50
7日	金	お好み焼き・しろなと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ	509	せんべい・冷やし飴	125
8日	土	御飯・鮭の南部焼き・切干大根の煮物・インゲンの塩麹和え・孟宗汁(山形県郷土料理)・漬物	515	シルベーナ・紅茶	108
10日	月	御飯・焼肉風炒め・たこふくさ焼き・キャベツとピーマンのサラダ・味噌汁・漬物	605	イチゴクレープ・紅茶	69
11日	火	きつねそば・里芋の鶏そぼろ煮・カリフラワーとツナのサラダ	533	水ようかん・ほうじ茶	49
12日	水	大豆と鶏肉のキーマカレー・マカロニサラダ・卵とトマトのスープ・フルーツ	571	スイートポテト・紅茶	73
13日	木	御飯・ホキのグリル・枝豆とベーコンの塩バターソテー・青梗菜とシメジの和え物・味噌汁・漬物	455	黒糖まんじゅう・緑茶	128
14日	金	親子丼・ごぼうと油揚げの炒め煮・味噌汁・洋梨缶のオレンジジュレ	553	紅茶パウンドケーキ・紅茶	170
15日	土	御飯・豚肉の筑前煮風・豆腐の梅だれかけ・胡瓜の和え物・味噌汁・漬物	578	ミニたい焼き・ほうじ茶	96
17日	月	サンマーメン(神奈川県郷土料理)・インゲンとコーンのサラダ・杏仁豆腐	493	せんべい・緑茶	78
18日	火	御飯・とんかつ・ひじきと平天の炒り煮・味噌汁・きざみ高菜	563	マドレーヌ・紅茶	146
19日	水	御飯・かれいの魚田・切干大根と鶏肉の煮物・南瓜サラダ・けんちん汁・漬物	478	人形焼き・ほうじ茶	93
20日	木	御飯・鶏チリ・白菜とチリメンの煮浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	572	プリン	119
21日	金	散らし寿司・鶏肉と絹揚げの煮物・しろなとなめこの和え物・味噌汁	465	よもぎまんじゅう・緑茶	116
22日	土	御飯・白身魚のピカタ・いかふくさ焼き・とろろの梅和え・味噌汁・漬物	475	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	106
24日	月	御飯・さばの味噌煮・卵の花・胡瓜のレモン酢和え・かき玉汁・漬物	573	鈴焼き・緑茶	85
25日	火	あさり御飯・鶏肉の梅風味焼き・筍とふきの炒り煮・ブロッコリーのピーナッツ和え・味噌汁・漬物	473	ミルクまんじゅう・野菜ジュース	201
26日	水	御飯・さわらの鳴門煮・青梗菜と鶏肉の炒め物・キャベツの塩麹サラダ・味噌汁・漬物	473	ほうじ茶プリン	96
27日	木	あんかけ卵とじうどん・レンコンと昆布の煮物・パイン缶の紅茶ジュレ	521	せんべい・緑茶	76
28日	金	御飯・赤魚の西京焼き・里芋と豚肉の煮物・小松菜とカニカマの和え物・すまし汁・漬物	473	ベリーパウンドケーキ・紅茶	148
29日	土	ポークカレー・キャベツとピーマンのサラダ・コーンスープ・フルーツ	533	黒ゴマ水ようかん・ほうじ茶	73
31日	月	鮭フレック丼・ひじきと豚肉の炒め煮・キャベツとカマボコのお浸し・味噌汁	519	酒まんじゅう・せんべい・緑茶	138

材料の都合により変更する場合があります