

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 | シルベーヌ・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