

2023

6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・鶏肉のグリル・しるなとツナのソテー・スパゲティーサラダ・味噌汁・漬物	577	シルベーヌ・紅茶	108
2日	金	御飯・赤魚のおんかけ・金時豆煮・もやしとインゲンのサラダ・豚汁・漬物	541	黒糖まんじゅう・緑茶	127
3日	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・キャベツとベーコンのソテー・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	582	オレンジシフォンカップケーキ ほうじ茶	74
5日	月	御飯・白身魚のグリル・大根と鶏肉の塩煮・キャベツとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	503	焼きいもまんじゅう・ 桃山・ほうじ茶	82
6日	火	御飯・ハンバーグ・大豆とベーコンのコンソメ煮・もずく酢・味噌汁・漬物	495	コーヒーゼリー	50
7日	水	野菜かき揚げそば・ごぼうと豚肉の煮物・大根のごま酢和え	606	ミルクまんじゅう 緑茶	134
8日	木	御飯・さばの塩焼き・絹揚げとグリーンピースの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	584	ももゼリー	48
9日	金	鶏そぼろと卵の二色丼・なすのよごし(富山県郷土料理)・大根の香味レタラダ・すまし汁・漬物	550	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	76
10日	土	御飯・たらの香草ハン粉焼き・高野豆腐のサイコロ煮・白菜と大根葉のお浸し・味噌汁・漬物	485	冷やししるこ・せんべい・ 緑茶	168
12日	月	散らし寿司・里芋の鶏そぼろ煮・ほうれん草のおから和え・味噌汁	465	黒糖ソフトマフィン ほうじ茶	85
13日	火	ハヤシライス・玉ねぎとツナのオムレツ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ	601	マイケーキ・紅茶	97
14日	水	御飯・回鍋肉・一口がんもの煮物・アスパラとコーンのサラダ・中華スープ・漬物	580	黒ごま水ようかん 緑茶	60
15日	木	新生姜御飯・鶏肉の照り焼き・大豆とキャベツのじゃこ炒め・青梗菜と人参の和え物・味噌汁・漬物	474	抹茶シフォンカップケーキ 紅茶	474
16日	金	しょうゆラーメン・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・いんげんのスローサラダ	459	黒糖まんじゅう ほうじ茶	127
17日	土	御飯・カツとじ・冬瓜のくず煮・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	597	せんべい・ジョア	96
19日	月	御飯・鶏のから揚げ・卵の花・ほうれん草とかまぼこのお浸し・味噌汁・漬物	581	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
20日	火	御飯・ホキのグリル・大豆煮・味噌汁・ヨーグルト・漬物	456	ぶどうゼリー	38
21日	水	炊き込み御飯・鶏肉の塩麹焼き・大根とイカの炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	488	せんべい・緑茶	68
22日	木	御飯・牛肉コロッケ・白菜と豚肉の煮浸し・もずく酢・味噌汁・漬物	580	きなこソフトマフィン 紅茶	98
23日	金	ポークカレー・キャベツとツナのサラダ・卵とトマトのスープ・すいかゼリー	583	レモンかすてら ほうじ茶	91
24日	土	肉うどん・ごぼうと油揚げの炒め煮・大根とパプリカのサラダ	603	酒まんじゅう・緑茶	122
26日	月	御飯・豚肉のブルコギ風・冬瓜の煮物・中華スープ・抹茶ゼリー・漬物	528	黒糖ようかん・緑茶	73
27日	火	鮭フレック丼・レンコンと豚肉の煮物・大根と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	477	ミルクまんじゅう ほうじ茶	133
28日	水	御飯・豚肉のオイスター炒め・卵ふくさ焼き・胡瓜とささみの酢の物・味噌汁・漬物	505	きなこプリン	92
29日	木	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・大根と竹輪の煮物・キャベツの土佐酢和え・味噌汁・漬物	504	パウンドケーキ・紅茶	163
30日	金	御飯・焼き肉風炒め・一口がんもの煮物・味噌汁・杏仁豆腐・漬物	582	ミニたい焼き ほうじ茶	108

材料の都合により変更する場合があります