

2015

## 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	月	ひじきご飯・かれいの梅味噌焼き・いんげんのカニマヨ和え・味噌汁・漬物	405	おかき・緑茶	49
2日	火	ご飯・酢豚・かにしゅうまい・中華風コーンスープ・漬物	486	人形焼き・ほうじ茶	86
3日	水	きつねうどん・きゅうりとかぶ酢の物・ワッフル	348	プリンパフェ	127
4日	木	ご飯・肉豆腐・大根サラダ・味噌汁・漬物	486	レーズンサンド・ブッセ 紅茶	86
5日	金	ご飯・はんぺんフライ・小松菜みぞれ和え・コーンスープ・漬物	582	せんべい・パイン ジュース	136
6日	土	ご飯・魚のさらさ蒸し・南瓜の煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	436	抹茶ミルク寒天	74
8日	月	ご飯・鮭のホイル焼き・揚げ出し豆腐・味噌汁・漬物	567	手作りバナナケーキ・紅茶	169
9日	火	照り焼きチキン丼・ほうれん草のナムル・わかめスープ・フルーツ・漬物	506	葛まんじゅう・緑茶	69
10日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・かぶとりんごのサラダ・味噌汁・漬物	494	せんべい・ジョア	104
11日	木	味噌ラーメン・トマトの青じそ和え・杏仁フルーツ	485	水ようかん・緑茶	106
12日	金	山菜おこわ・かれいみりん漬け焼き・春菊のくるみ和え・味噌汁・漬物	542	にんじん蒸しパン・紅 茶	93
13日	土	ご飯・エビフライ・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	484	あんぱん・緑茶	112
15日	月	ドライカレー・フレンチサラダ・卵とトマトのスープ	504	フルーツヨーグルト	78
16日	火	ご飯・さばの味噌煮・もやし炒め・けんちん汁・フルーツ・漬物	522	おかき・ほうじ茶	40
17日	水	ご飯・油淋鶏・切昆布煮つけ・味噌汁・漬物	543	和菓子（つやぶく さ）・緑茶	52
18日	木	枝豆とみょうがご飯・銀だら煮つけ・かぶの甘酢漬け・味噌汁・漬物	478	フルーツ（メロン）	50
19日	金	ご飯・ミートローフ・ポテトサラダ・コーンスープ・漬物	556	せんべい・緑茶	75
20日	土	山菜おろしそば・温野菜サラダ・パンナコッタ	500	今川焼き・緑茶	89
22日	月	ご飯・あじの中華風焼き・ふきの炊き合わせ・豚汁・漬物	505	手作りゼリー	56
23日	火	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・コーンサラダ・コンソメスープ・漬物	551	カルシウムせんべい・緑 茶	49
24日	水	そうめん・海老の天ぷら・コーヒーゼリー	510	レモンカステラ・紅茶	121
25日	木	ご飯・鮭の秋色焼き・もずくの酢の物・味噌汁・フルーツ・漬物	494	ところてん	28
26日	金	散らし寿司・茶碗蒸し・錦木・すまし汁・漬物	423	あんドーナツ・ほうじ 茶	80
27日	土	ご飯・さばの南蛮漬け・白和え・味噌汁・漬物	606	せんべい・緑茶	49
29日	月	中華丼・かにしゅうまい・ザーサイと卵のスープ・漬物	487	あんこ玉・緑茶	23
30日	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・いとこ煮・味噌汁・漬物	564	サブレ・まんじゅう・ ほうじ茶	131

材料の都合により変更する場合があります