

2023

9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	金	御飯・とんかつ・もやしとツナの炒め物・カリフラワーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	615	ミルクまんじゅう ほうじ茶	134
2日	土	大豆と鶏肉のキーマカレー・大根とインゲンの塩麹和え・コンソメスープ・ミルク寒天	497	アセロラゼリー	32
4日	月	御飯・かれいの生姜煮・キャベツとアサリの炒め物・うまい菜と油揚げの和え物・味噌汁・漬物	455	酒まんじゅう・緑茶	122
5日	火	御飯・牛肉のピリ辛炒め・やっこ・すまし汁・パイン缶のオレンジジュレ・漬物	525	カフェマドレーヌ 紅茶	142
6日	水	親子丼・大豆と小エビの煮物・大根とツナのサラダ・味噌汁	554	きなこプリン	92
7日	木	御飯・白身魚の香草パン粉焼き・卵の花・味噌汁・フルーツ・漬物	508	マイケーキ・ほうじ茶	97
8日	金	御飯・鶏肉の味噌焼き・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・アスパラのサラダ・すまし汁・漬物	572	ももゼリー	48
9日	土	散らし寿司・なすの田舎煮・白菜とニラの和え物・茶碗蒸し・味噌汁	486	栗あんまんじゅう 緑茶	120
11日	月	お好み焼き・がめ煮(福岡県郷土料理)・味噌汁・ぶどうゼリー	475	ミルクプリン	93
12日	火	御飯・さばの南部焼き・絹揚げと豚肉の煮物・胡瓜とささみの酢の物・味噌汁・漬物	615	スイートポテト 紅茶	70
13日	水	御飯・黒豆がんもの炊き合わせ・いんげんとコーンのサラダ・味噌汁・のり佃煮・フルーツ	491	あんシュー・ほうじ茶	99
14日	木	えびチャーハン・鶏の唐揚げ・もやしと人参の土佐酢和え・中華スープ	523	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	76
15日	金	御飯・豚肉のブルコギ風・南瓜の含め煮・味噌汁・白菜のあっさり漬け・フルーツ	522	焼き芋まんじゅう・桃山・緑茶	82
16日	土	味噌ラーメン・えびシューマイ・黄桃缶のピーチジュレ	592	コーヒーゼリー	50
18日	月	きのご御飯・赤魚の照り焼き・大根とグリーンピースのそぼろ煮・レンコンとひじきのサラダ・味噌汁・漬物	472	紅白まんじゅう・緑茶	181
19日	火	御飯・ハンバーグ・じゃが芋とベーコンの煮物・白菜の塩レモンドレサラダ・味噌汁・漬物	561	マロンクリームワッフル ほうじ茶	74
20日	水	秋の実りカレー・小松菜と平天のゴマ和え・コンソメスープ・フルーツ	495	パウンドケーキ・紅茶	163
21日	木	御飯・鮭の若狭焼き・大豆と鶏肉の煮物・アスパラの香味ドレサラダ・味噌汁・漬物	552	柿ミックスゼリー	52
22日	金	御飯・牛肉コロッケ・枝豆とベーコンの塩バターソテー・味噌汁・フルーツ・漬物	577	抹茶シフォンカップケーキ ほうじ茶	77
23日	土	御飯・さばの味噌煮・大根と豚肉の金平・キャベツの土佐酢和え・すまし汁・漬物	591	あんシュー・緑茶	91
25日	月	わかめうどん・青梗菜とツナの炒め物・冷やし冬瓜	509	おしるこ・せんべい・ほうじ茶	172
26日	火	さつま芋御飯・鶏肉のもろみ焼き・なすの田舎煮・白菜のレモン風味・すまし汁・漬物	483	梅ゼリー	43
27日	水	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・一口がんもの煮物・青梗菜のわさび和え・味噌汁・漬物	539	ミルクまんじゅう 緑茶	133
28日	木	御飯・白身魚カツ・レンコンと油揚げの煮物・ブロッコリーと竹輪のピリ辛和え・味噌汁・漬物	547	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
29日	金	ゆかり御飯・赤魚の柚庵焼き・里芋の鶏そぼろ煮・キャベツと大根葉の洋風お浸し・味噌汁・漬物	477	プリン(塩ミルクソース)	108
30日	土	御飯・豚肉の野菜炒め・高野豆腐の煮物・胡瓜とかまぼこの甘酢和え・味噌汁・漬物	552	黒糖まんじゅう ほうじ茶	127

材料の都合により変更する場合があります