

2015

## 1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
5日	月	カレーライス・ツナサラダ・コンソメスープ	565	紅白まんじゅう・緑茶	117
6日	火	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・ひじき煮つけ・かき玉汁・漬物	508	おしるこ・せんべい	120
7日	水	七草粥・ぶりの幽庵焼き・揚げだし豆腐・味噌汁・漬物	470	カルシウムせんべい・ほうじ茶	148
8日	木	ご飯・煮込みハンバーグ・和風大根サラダ・卵とトマトのスープ・漬物	543	ココア蒸しパン・紅茶	99
9日	金	ご飯・さばの味噌煮・もやし炒め・けんちん汁・フルーツ	496	せんべい・野菜ジュース	112
10日	土	ラーメン・しゅうまい・手作りゼリー	520	人形焼き・緑茶	86
12日	月	ご飯・鮭のおろしポン酢・温野菜サラダ・豚汁・漬物	497	甘酒・せんべい	86
13日	火	焼き肉散らし寿司・ピーナッツ和え・味噌汁・漬物	423	バナナコッタ	185
14日	水	ご飯・魚のさらき蒸し・切干し大根煮つけ・味噌汁・漬物	365	せんべい・まんじゅう・緑茶	61
15日	木	けんちんうどん・春菊のごま和え・エクレア	419	ブッセ・紅茶	92
16日	金	ご飯・酢豚・春雨サラダ・わかめスープ・漬物	543	杏仁フルーツ	76
17日	土	炊き込みご飯・あじの塩焼き・酢味噌和え・すまし汁・漬物	387	金時豆まんじゅう・ほうじ茶	113
19日	月	親子丼・五目豆・味噌汁・漬物	516	フルーツヨーグルト	78
20日	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	503	せんべい・野菜ジュース	97
21日	水	五目タンメン・エビチリ・カルピスゼリー	446	オレンジケーキ・紅茶	106
22日	木	ご飯・アジフライ・なめたけ奴・味噌汁・フルーツ	486	今川焼き・ほうじ茶	89
23日	金	ご飯・お刺身・茶碗蒸し・すまし汁・漬物	421	ロールケーキ・紅茶	118
24日	土	ご飯・ミートローフ・フレンチサラダ・コンソメスープ・漬物	472	栗せんざい・せんべい	218
26日	月	山菜とろろそば・かぶの甘酢和え・レアチーズムース	400	芋ようかん・ほうじ茶	118
27日	火	ご飯・魚の中華風焼き・春雨サラダ・豚とキャベツの中華スープ・漬物	490	おかき・緑茶	57
28日	水	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・アスパラのマリネ・味噌汁・漬物	529	手作りゼリー	48
29日	木	サンドイッチ・コロッケ・コンソメスープ	459	人形焼き・ほうじ茶	91
30日	金	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・ぜんまい煮つけ・味噌汁・漬物	538	手作りバナナケーキ・紅茶	169
31日	土	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・フレンチサラダ・コンソメスープ・漬物	504	どら焼き・せんべい・緑茶	84

材料の都合により変更する場合があります