

2021

11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	御飯・豚肉ともやしの野菜炒め・えびシューマイ・胡瓜とカマボコの酢の物・味噌汁・漬物	590	バームクーヘン・紅茶	108
2日	火	御飯・焼きあじの南蛮漬け・大根と鶏肉の炒め物・キャベツとなめこのお浸し・味噌汁・漬物	499	チョコレートクッキー・ほうじ茶	153
3日	水	御飯・ポークチャップ・一口がんもの煮物・うまい菜のピーナツ和え・コンソメスープ・漬物	587	せんべい・緑茶	62
4日	木	高菜めし(熊本県郷土料理)・さばの西京焼き・冬瓜の煮物・キャベツとアスパラのサラダ・すまし汁・漬物	545	きなこプリン	90
5日	金	お好み焼き・しろなと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ	470	ミルクまんじゅう・緑茶	134
6日	土	御飯・鶏肉のオニオンソース煮・レンコンと竹輪の炒め生酢・ほうれん草の真砂和え・味噌汁・漬物	531	クリームコンフェ・紅茶	80
8日	月	御飯・ミートローフ・もやしとツナの炒め物・キャベツの和風サラダ・味噌汁・漬物	496	ココアワッフル・紅茶	81
9日	火	きつねそば・里芋の鶏そぼろ煮・カリフラワーといんげんのサラダ	540	あんシュー・緑茶	92
10日	水	大豆と鶏肉のキーマカレー・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	499	紅茶パウンドケーキ・紅茶	171
11日	木	御飯・ホキのグリル・枝豆とペーコンの塩バターソース・青梗菜とカマボコの和え物・味噌汁・漬物	454	黒糖まんじゅう・野菜ジュース	175
12日	金	鶏そぼろと卵の二色丼・筍と豚肉の煮物・味噌汁・フルーツ	540	スイートポテト・紅茶	70
13日	土	御飯・豚肉と里芋の煮込み・豆腐の味噌だれかけ・胡瓜のごま酢和え・すまし汁・漬物	628	おしるこ・せんべい・緑茶	181
15日	月	塩ラーメン・絹揚げと豚肉の炒め煮・いんげんとコーンのサラダ	501	パウンドケーキ・紅茶	169
16日	火	御飯・とんかつ・卵の花・味噌汁・フルーツ・漬物	617	せんべい・緑茶	60
17日	水	御飯・かれいの魚田・いとこ煮(富山県郷土料理)・スパゲティーサラダ・すまし汁・漬物	531	コーヒーゼリー	51
18日	木	御飯・鶏チリ・白菜とちりめんの煮浸し・中華スープ・洋なし缶のオレンジジュレ・漬物	596	原宿ドッグ・ほうじ茶	115
19日	金	散らし寿司・絹揚げと人参の煮物・茶碗蒸し・すまし汁	482	あんシュー・緑茶	101
20日	土	御飯・焼肉風炒め・千草焼き・キャベツとツナのサラダ・味噌汁・漬物	577	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	74
22日	月	御飯・さばの味噌煮・やっこ・胡瓜のレモン酢和え・かきたま汁・漬物	555	ととやき・ほうじ茶	63
23日	火	御飯・鶏肉の照り焼き・筍と油揚げの煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	471	まんじゅう・せんべい・緑茶	129
24日	水	さつま芋御飯・赤魚の生姜煮・青梗菜と鶏肉の炒め物・キャベツのレモンレサラダ・味噌汁・漬物	529	ガレット・紅茶	109
25日	木	あんかけ卵とじうどん・レンコンと昆布の煮物・フルーツ	512	カフェマドレーヌ・ほうじ茶	142
26日	金	御飯・赤魚の西京焼き・里芋と豚肉の煮物・煮豆・すまし汁・きざみ高菜	473	ファンシーケーキ・紅茶	138
27日	土	ポークカレー・キャベツと大根葉の和え物・卵とトマトのスープ・フルーツ	525	柿ミックスゼリー	52
29日	月	ねぎとろ丼・ひじきと豚肉の炒め煮・キャベツとカマボコの洋風お浸し・味噌汁・漬物	515	黒糖まんじゅう・緑茶	127
30日	火	御飯・豚肉の香味焼き・えびシューマイ・胡瓜の土佐酢和え・味噌汁・漬物	554	マドレーヌ・紅茶	145

材料の都合により変更する場合があります