

2023

7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	土	御飯・鶏肉のんにく醤油焼き・卵の花・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	476	抹茶シフォンカップケーキ 紅茶	77
3日	月	御飯・鶏肉のさっぱり煮・もやしとニラの炒め物・ひやじる(山形県郷土料理)・味噌汁・漬物	520	マドレーヌ・紅茶	145
4日	火	ビビンバ・いかふくさ焼き・アスパラと平天のおから和え・中華スープ・漬物	514	フルーツムース	58
5日	水	御飯・かれいの生姜煮・大根と鶏肉の炒め物・ブロッコリーのスローサラダ・味噌汁・漬物	485	きなこシフォンカップケーキ ほうじ茶	76
6日	木	御飯・鶏肉の香味焼き・高野豆腐のサイコロ煮・もやしとツナのゴマ和え・すまし汁・漬物	523	ミルクまんじゅう(白あん)・緑茶	96
7日	金	七夕そうめん・ごぼうの味噌金平・黄桃缶のピーチジュレ	488	ミルクプリン	93
8日	土	親子丼・かぼちゃの含め煮・味噌汁・さくら漬け	464	冷やししるこ・せんべい・緑茶	170
10日	月	サラダ寿司・とう六豆煮・白菜となめこのお浸し・味噌汁	456	プリン	44
11日	火	御飯・とんかつ・レンコンと油揚げの煮物・きゅうりの梅和え・味噌汁・漬物	553	マドレーヌ・紅茶	164
12日	水	海鮮焼きそば・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・カリフラワーとアスパラのサラダ・味噌汁	463	黒糖まんじゅう・緑茶	127
13日	木	ビーフカレー・小松菜の和風ドレ和え・コンソメスープ・色寒天	533	マイケーキ・ほうじ茶	97
14日	金	御飯・さばの味噌煮・白菜といかのとろみ炒め・かきたま汁・きゅうりの浅漬け・フルーツ	530	焼きいもまんじゅう・桃山・緑茶	82
15日	土	御飯・白身魚のピカタ・絹揚げと昆布の煮物・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	565	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	161
17日	月	御飯・ホキのグリル・大豆と竹輪の煮物・味噌汁・ヨーグルト・漬物	455	クッキー・紅茶	102
18日	火	たこ飯・ほっけの塩麹焼き・高野豆腐のそぼろ煮・もずく酢・味噌汁・漬物	472	スイートポテト ほうじ茶	70
19日	水	御飯・豚肉の山椒煮・白菜と鶏肉のとろみ炒め・味噌汁・ミルク寒天・漬物	548	コーヒーゼリー	50
20日	木	お好み焼き・絹揚げとグリーンピースの煮物・もやしとちりめんのサラダ・味噌汁	484	酒まんじゅう・緑茶	122
21日	金	きつねそば・じゃがいものそぼろ煮・カリフラワーとコーンのサラダ	499	りんごゼリー	42
22日	土	御飯・かれいの生姜煮・卵の花・もやしとカマボコの土佐酢和え・味噌汁・漬物	511	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
24日	月	御飯・コロッケ・大根と豚肉の煮物・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	578	ミルクまんじゅう(白あん)・緑茶	134
25日	火	御飯・さわらの照り焼き・大豆煮・ブロッコリーとかまぼこのサラダ・味噌汁・漬物	497	カフェマドレーヌ 紅茶	142
26日	水	御飯・鶏の唐揚げ・切干大根の煮物・しろなの洋風お浸し・味噌汁・漬物	556	せんべい 野菜ジュース	152
27日	木	散らし寿司・レンコンと豚肉の金平・白菜と油揚げの和え物・味噌汁	483	レモンかすてら ほうじ茶	91
28日	金	夏野菜カレー・もやしとしめじのサラダ・コンソメスープ・すいかゼリー	498	ミルクまんじゅう(抹茶あん)・緑茶	133
29日	土	御飯・白身魚のカツ・なすの味噌炒め・おくらのとろろ和え・すまし汁・漬物	575	チョコケーキ 紅茶	105
31日	月	御飯・焼き肉風炒め・一口がんもの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	572	梅ゼリー	43

材料の都合により変更する場合があります