

2023

## 12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・白身魚の照り煮・もやしと鶏肉の炒め物・キャベツと竹輪のサラダ・味噌汁・漬物	525	コーヒーゼリー	50
2日	土	御飯・鶏肉の柚子茶煮・金平ごぼう・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	560	パウンドケーキ・紅茶	163
4日	月	御飯・白身魚のカツ・卵の花・もやしとインゲンの和え物・味噌汁・漬物	556	バウムクーヘン・紅茶	87
5日	火	御飯・ハンバーグ・大豆煮・胡瓜のごま酢和え・味噌汁・漬物	559	あんシュー・緑茶	100
6日	水	しょうゆラーメン・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・杏仁豆腐	451	レモンかすてら ほうじ茶	91
7日	木	御飯・赤魚の柚庵焼き・里芋と鶏肉の煮物・ほうれん草と油揚げのお浸し・味噌汁・漬物	464	水ようかん・緑茶	75
8日	金	御飯・レモンチキン・キャベツと豚肉のソテー・うまい菜とカマボコのサラダ・味噌汁・漬物	566	スイートポテト・紅茶	70
9日	土	御飯・豚大根・レンコンと竹輪の炒め生酢・豆腐の大葉味噌がけ・すまし汁・漬物	563	栗あんまんじゅう ほうじ茶	120
11日	月	中華丼・枝豆がんもの煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ・中華スープ	492	せんべい・ジョア	96
12日	火	御飯・タラの揚げ浸し・金時豆煮・キャベツと平天のわさび和え・味噌汁・漬物	511	ふんわりロールケーキ ほうじ茶	56
13日	水	御飯・味噌おでん(愛知県郷土料理)・小松菜と鶏肉の炒め物・アスパラの和風サラダ・すまし汁・漬物	626	きなこソフトマフィン 紅茶	98
14日	木	ハヤシライス・ほうれん草とベーコンのソテー・白桃缶のピーチジュレ・コンソメスープ	525	焼き芋まんじゅう 桃山・緑茶	82
15日	金	御飯・鮭の南部焼き・やっこ・大根と人参の生酢・粕汁・漬物	554	抹茶シフォンケーキ 紅茶	77
16日	土	御飯・鶏肉のやわらか煮・キャベツとツナの炒め物・ひじきとレンコンのサラダ・味噌汁・漬物	584	プリン	115
18日	月	たこ飯・鶏肉の梅風味焼き・じゃが芋と平天の旨煮・いんげんとハブリカのお浸し・味噌汁・漬物	517	柿ミックスゼリー	52
19日	火	あんかけにゅうめん・ごぼうと豚肉の利休煮・コールスローサラダ	458	あんシュー・ほうじ茶	99
20日	水	鶏そぼろと卵の二色丼・高野豆腐のサイコロ煮・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ	505	もみじまんじゅう 緑茶	102
21日	木	御飯・あじの照り煮・青梗菜と鶏肉の炒め物・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	468	シルベーナ・紅茶	108
22日	金	御飯・鶏肉の塩麹蒸し・南瓜の含め煮・きゅうりの酢の物・味噌汁・漬物	518	ぶどうゼリー	38
23日	土	御飯・黒豆がんもの炊き合わせ・小松菜と豚肉の炒め物・大根と平天のサラダ・味噌汁・漬物	534	酒まんじゅう ほうじ茶	122
25日	月	オムライス・鶏の唐揚げ・ブロッコリーの洋風お浸し・コーンポタージュ	611	ミルクプリンのイチゴソースがけ	85
26日	火	御飯・白身魚の山椒焼き・奈良のっぺ(奈良県郷土料理)・しろなと平天のゴマ和え・味噌汁・漬物	463	おしるこ・せんべい 緑茶	168
27日	水	ねぎとろ丼・レンコンと竹輪の金平・南瓜のサラダ・味噌汁	514	ミルクまんじゅう ほうじ茶	133
28日	木	御飯・オレンジチキン・枝豆とベーコンのバターソテー・パイン缶の紅茶ジュレ・味噌汁・漬物	537	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
29日	金	御飯・白身魚の香草パン粉焼き・高野豆腐のサイコロ煮・玉ねぎとハムのマリネ・味噌汁・漬物	511	黒糖まんじゅう・緑茶	127
30日	土	御飯・鶏肉の照り煮・大豆とキャベツのじゃこ炒め・もずく酢・味噌汁・漬物	506	ふんわりロールケーキ 紅茶	53

材料の都合により変更する場合があります