

2022

## 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	木	御飯・さわらの煮つけ・大根と豚肉の炒め物・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	537	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	98
2日	金	御飯・とんかつ・白菜と竹輪の塩煮・金時豆・味噌汁・漬物	561	ココアワッフル 紅茶	81
3日	土	大豆と鶏肉のスパイシーカレー・大根とインゲンの塩麹和え・コンソメスープ・フルーツ	487	ミルクまんじゅう 緑茶	134
5日	月	御飯・油淋鶏・ごぼうと平天の煮物・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	592	ファンシーケーキ 紅茶	138
6日	火	御飯・豚肉のピリ辛炒め・豆腐の味噌ダレかけ・すまし汁・フルーツ・漬物	571	黒糖水ようかん 緑茶	46
7日	水	親子丼・里芋と油揚げの煮物・キャベツと平天のサラダ・味噌汁	520	ととやき・ほうじ茶	63
8日	木	御飯・白身魚の香草パン粉焼き・大豆煮・インゲンの和え物・味噌汁・漬物	565	フルーツヨーグルト	101
9日	金	御飯・かれいの生姜煮・なすの田舎煮・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	490	栗あんまんじゅう 緑茶	120
10日	土	さつま芋御飯・鶏肉の照り焼き・高野豆腐と豚肉の煮物・味噌汁・パン缶の紅茶ジュレ・漬物	574	プリン(塩ミルクソース)	107
12日	月	お好み焼き・レンコンの炒め生酢・味噌汁・ぶどうゼリー	514	スイートポテト 紅茶	70
13日	火	御飯・さばの南部焼き・絹揚げと豚肉の煮物・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	629	コーヒーゼリー	51
14日	水	御飯・鮭のちゃんちゃん焼き(北海道郷土料理)・とう六豆煮・ブロッコリーと竹輪のお浸し・かきたま汁・漬物	609	せんべい・ジョア	85
15日	木	えび炒飯・鶏の唐揚げ・大根とアスパラのサラダ・中華スープ	518	きなこシフォンカップケーキ・ほうじ茶	75
16日	金	御飯・豚肉のブルコギ風・南瓜の含め煮・味噌汁・フルーツ・白菜のあっさり漬け	521	レモンかすてら 紅茶	91
17日	土	味噌ラーメン・えびシューマイ・フルーツ	591	杏仁フルーツ	73
19日	月	松茸御飯・赤魚の焼き浸し・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	476	紅白まんじゅう 緑茶	181
20日	火	御飯・さわらの若狭焼き・なすの田菜・大根と人参の柚子生酢・すまし汁・漬物	476	マロンクリームワッフル ほうじ茶	74
21日	水	秋の実りカレー・チンゲン菜のごま和え・卵とトマトのスープ・色寒天	479	マドレーヌ・紅茶	145
22日	木	鮭フレック井・いもたき(愛媛県郷土料理)・アスパラの香味ドレサラダ・味噌汁	537	せんべい・緑茶	60
23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	582	水ようかん ほうじ茶	46
24日	土	御飯・さばの味噌煮・切干大根の煮物・キャベツとピーマンの和え物・かきたま汁・漬物	541	抹茶シフォンカップケーキ 紅茶	77
26日	月	わかめうどん・チンゲン菜とツナの炒め物・フルーツ	526	ほうじ茶プリン	92
27日	火	御飯・白身魚のグリル・高野豆腐と鶏肉の煮物・胡瓜のレモン酢和え・味噌汁・漬物	508	パウムクーヘン 紅茶	108
28日	水	御飯・メンチカツ・エビフライ・ごぼうとふきの煮物・チンゲン菜と平天の和え物・味噌汁・漬物	560	ミルクまんじゅう 緑茶	134
29日	木	御飯・鶏肉のもろみ焼き・絹揚げと人参の煮物・アスパラと竹輪のサラダ・味噌汁・漬物	612	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
30日	金	御飯・焼肉風炒め・キャベツとツナの煮物・中華スープ・杏仁フルーツ・漬物	584	あんシュー・ほうじ茶	99

材料の都合により変更する場合があります