

2017

10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
2日	月	カレーライス・ツナサラダ・卵とトマトのスープ	557	せんべい・ジョア	129
3日	火	ご飯・さばの味噌煮・かぶのコンソメ煮・すまし汁・漬物	447	チョコケーキ・紅茶	110
4日	水	月見そば・揚げなすおろし添え・フルーツゼリー	395	和菓子ムース・緑茶	39
5日	木	茶飯・おでん・ブロッコリーとエビの中華炒め・味噌汁・漬物	431	レモンケーキ・紅茶	125
6日	金	ご飯・アジフライ・切り昆布煮つけ・味噌汁・漬物	514	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	84
7日	土	栗ご飯・お刺身・南瓜の煮物・秋鮭の粕汁・りんごのコンポート	625	水ようかん・緑茶	54
9日	月	ご飯・秋刀魚の塩焼き・筍と高野豆腐煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	561	カルシウムせんべい・野菜ジュース	118
10日	火	焼豚チャーハン・かにしゅうまい・中華スープ	472	芋ようかん・緑茶	89
11日	水	ご飯・鮭のホイル焼き・揚げだし豆腐・味噌汁・フルーツ・漬物	581	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	74
12日	木	ご飯・鶏肉と秋なす南蛮炒め・小松菜のごま和え・かき玉汁・漬物	520	南瓜ムースケーキ・紅茶	100
13日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	507	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	68
14日	土	カレーうどん・ツナときゅうりの中華和え・フルーツ野菜ゼリー	422	ワッフル・紅茶	93
16日	月	栗ご飯・筑前煮・茶碗蒸し・すまし汁・漬物	506	フルーツヨーグルト	112
17日	火	ご飯・あじの五目野菜あんかけ・しゅうまい・中華スープ・フルーツ・漬物	528	手作りバナナケーキ・紅茶	169
18日	水	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・キャベツとパプリカのサラダ・コンソメスープ・漬物	534	和菓子(つやぶくさ)・緑茶	52
19日	木	味噌ラーメン・温野菜サラダ・青りんごゼリー	543	せんべい・まんじゅう・緑茶	76
20日	金	ご飯・ぎんだらの照り焼き・切り昆布煮つけ・豚汁・漬物	513	杏仁フルーツ	58
21日	土	三色丼・ふきの煮つけ・味噌汁	470	ブッセ・ウエハース・紅茶	73
23日	月	ご飯・海老と野菜の天ぷら・菜の花錦糸和え・味噌汁・漬物	465	栗せんざい・せんべい	207
24日	火	まつたけご飯・鮭の味噌漬け焼き・がんも含め煮・すまし汁・漬物	494	プリンパフェ	107
25日	水	山菜とろろそば・いなり寿司・抹茶ミルク寒天	444	ミニケーキ・紅茶	135
26日	木	ご飯・肉豆腐・さつま芋とりんご重ね煮・味噌汁・漬物	575	栗カステラまんじゅう・ほうじ茶	96
27日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・切干大根煮つけ・味噌汁・漬物	497	手作りスイートポテト・紅茶	187
28日	土	照り焼きチキン丼・マカロニサラダ・味噌汁・フルーツ・漬物	542	せんべい・野菜ジュース	98
30日	月	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・かぶのカニあんかけ・味噌汁・フルーツ・漬物	529	和風プリン	97
30日	火	カレーライス・ツナサラダ・コンスープ	524	パンブキンまんじゅう・せんべい・紅茶	80

材料の都合により変更する場合があります