

2018

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
2日	月	夏野菜カレー・大根の青じそサラダ・オニオンスープ	472	丸ぼうろ・黒棒・ほうじ茶	79
3日	火	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・キュウリとカブ酢の物・味噌汁・フルーツ・漬物	392	手作りバナナケーキ・紅茶	169
4日	水	ご飯・グリンチキンハーブ・コーンサラダ・コンソメスープ・漬物	421	アイスクリーム	104
5日	木	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・緑野菜のゆばあんかけ・すまし汁・漬物	581	まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	76
6日	金	ご飯・マーボーナス・春雨サラダ・ザーサイと卵のスープ・漬物	485	杏仁フルーツ	51
7日	土	七夕そうめん・かにの重ね蒸し・七夕ゼリー	440	くず桜・緑茶	77
9日	月	ピピンバ井・トマトの青じそ和え・中華スープ・漬物	428	フルーツヨーグルト	112
10日	火	ご飯・あじの南蛮漬け・切干大根煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	493	ムースケーキ・紅茶	123
11日	水	きつねうどん・いとこ煮・フルーツゼリー	435	せんべい・ジョア	137
12日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・夏野菜の和風サラダ・味噌汁・漬物	468	和風プリン・緑茶	49
13日	金	ゆかりご飯・銀だらの味噌漬け焼き・菜の花からし和え・のっぺい汁・漬物	452	ココア蒸しパン・紅茶	99
14日	土	ご飯・きのこハンバーグ・かぶとりんごのサラダ・コーンポタージュ・漬物	592	あんドーナツ・せんべい・ほうじ茶	102
16日	月	さばの味噌煮・ふきの炊き合わせ・すまし汁・フルーツ・漬物	523	サブレ・レースンサンド・紅茶	130
17日	火	ロールパン・ピーフシチュー・温野菜サラダ・カップゼリー	510	ベビーカステラ・紅茶	134
18日	水	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・なすのおろしポン酢・味噌汁・フルーツ・漬物	511	抹茶ミルク寒天・緑茶	74
19日	木	山菜とろろそば・竹輪の磯辺揚げ・イチゴムース	511	ワッフル・紅茶	93
20日	金	うな井・緑酢和え・すまし汁・フルーツ	581	どら焼き・せんべい・緑茶	91
21日	土	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	569	ところてん	44
23日	月	冷やし中華・しゅうまい・杏仁フルーツ	453	まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	137
24日	火	ゆかりご飯・さばの生姜煮・蒸し鶏とキャベツのサラダ・そうめん汁・漬物	490	和風プリン・緑茶	109
25日	水	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・揚げだし豆腐・味噌汁・漬物	606	和菓子（つやぶくさ）・緑茶	78
26日	木	焼豚チャーハン・きゅうりとツナの中華和え・スープぎょうざ・漬物	456	アイスクリーム	99
27日	金	ご飯・黒むつ西京焼き・牛肉とじゃが芋煮つけ・千草かき玉汁・漬物	514	サブレ・ブッセ・紅茶	133
28日	土	ご飯・夏野菜ときすの天ぷら・ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	466	みかんプリン	50
30日	月	ご飯・金目の幽庵焼き・がんも煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	521	ショートケーキ・紅茶	95
31日	火	中華丼・しゅうまい・かに玉スープ・漬物	531	水ようかん・緑茶	132

材料の都合により変更する場合があります