

2026

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
1	木	たちの野菜あんかけ・茄子の和え物・フルーツ缶（パイナップル）・味噌汁	484	マドレーヌ	79
2	金	チキンカツ・ビーンズサラダ・ビタミンゼリー・野菜を食べるスープ	741	抹茶パンケーキ	63
3	土	親子煮・ほうれん草のごま和え・フルーツ（みかん缶）・味噌汁	512	黒糖饅頭	90
5	月	和風ハンバーグステーキ・ツナマヨサラダ・フルーツ（りんご缶）・けんちん味噌汁	650	モカロールケーキ	106
6	火	味噌ラーメン・春巻・メロンムース	589	あんパン	103
7	水	スパニッシュオムレツ・切干大根サラダ・フルーツ（黄桃缶）・クラムチャウダー	605	抹茶ムース	57
8	木	麻婆なす・ツナときゅうりの和え物・ヨーグルト・ワントンスープ	628	チョコパン	102
9	金	ゆかり御飯・豚肉と厚揚げの五目炒め・カリフラワーのおかかマヨ・フルーツ（パイナップル）・味噌汁	594	炭酸饅頭	65
10	土	さばの塩焼焼き・冬瓜のそぼろ煮・フルーツ（マンゴー缶）・けんちん味噌汁	510	ソフトサラダ	70
12	月	豚肉の旨塩炒め・ツナとじゃが芋の煮物・フルーツ（白桃缶）・塩ちゃんこスープ	669	かすてら饅頭	77
13	火	さつま芋御飯・かれいの煮付け・春菊のごま和え・ぎゅぎゅっとぶどうゼリー・豚汁	538	りんごムース	56
14	水	肉団子の甘酢炒め・白菜のゆかりマヨ和え・ヨーグルト・つみれ汁	676	バニラロールケーキ	106
15	木	揚げ豆腐・かに入りコロッケ・フルーツ（みかん缶）・味噌汁	679	人形焼き	111
16	金	カレーライス・彩り和風サラダ・フルーツ（りんご缶）・コンソメスープ	522	ケーキ	109
17	土	鶏肉の照焼き・スパゲティサラダ・ぶどうムース・味噌汁	603	きなこパンケーキ	62
19	月	豆腐のチャンプル・なすの揚げ浸し・ヨーグルト・ワントンスープ	643	クリームパン	102
20	火	たちのタルタル焼き・玉ねぎのマリネ・メロンムース・かぼちゃのスープ	592	バウムクーヘン	74
21	水	回鍋肉・もやし中華和え・フルーツフルーツ（マンゴー缶）・中華卵スープ	575	吹雪饅頭	102
22	木	赤魚のきのこソース・さつま芋のレモン煮・フルーツ（パイナップル）・味噌汁	523	星たべよ	37
23	金	ソース焼きそば・唐揚げ（甘辛ダレ）・いちごムース・わかめスープ	652	どら焼き抹茶あん	110
24	土	肉じゃが・茄子の和え物・フルーツ（白桃缶）・けんちん味噌汁	652	きなこムース	63
26	月	肉豆腐・ツナと胡瓜の和え物・メロンムース・つみれ汁	641	酒饅頭	76
27	火	かに玉・点心（焼売）・青梗菜のナムル・春雨スープ	649	みかんフルーチェ	42
28	水	さばの塩焼焼き・ひじきの煮物・ヨーグルト・味噌汁	532	ドームケーキこしあん	99
29	木	ビーフカレー・コールスローサラダ・フルーツ（りんご缶）・コンソメスープ	560	いちごロールケーキ	103
30	金	ゆかり御飯・干草焼き・がんもの煮物・ぶどうムース・つみれ汁	623	味噌饅頭	61
31	土	鶏肉のクリーム煮・ブロッコリーのサラダ・フルーツ（黄桃缶）・コンソメスープ	599	かぼちゃのプリン	44

※材料の都合により変更する場合があります