

2024

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	火	御飯・鶏肉のねぎ焼き・高野豆腐のサイコロ煮・ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え・味噌汁・漬物	516	シルバーヌ・紅茶	97
2	水	御飯・たらの煮つけ・なすの揚げ浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	462	焼き芋まんじゅう 桃山・ほうじ茶	86
3	木	御飯・鶏大根・白菜といかのとろみ炒め・やっこ・味噌汁・漬物	444	プリン	115
4	金	きつねそば・里芋の鶏そぼろ煮・ひじきとハムのサラダ	506	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	74
5	土	御飯・ホキの揚げ浸し・もやしと鶏肉の炒め物・胡瓜の酢の物・味噌汁・漬物	529	せんべい・緑茶	35
7	月	萩御飯・さわらの西京焼き・大根と豚肉の炒め物・すまし汁・柿ゼリー・漬物	470	豆乳カステラ・紅茶	115
8	火	ビビンバ・えびシューマイ・ブロッコリーと油揚げの和え物・中華スープ	598	あんシュー・緑茶	99
9	水	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・大豆煮・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	554	カフェマドレーヌ 紅茶	142
10	木	吹き寄せ寿司・切干大根の煮物・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁	476	黒ごま水ようかん ほうじ茶	60
11	金	御飯・白身魚の煮つけ・枝豆とベーコンの塩バターソテー・冷やし冬瓜・味噌汁・漬物	501	ミルクまんじゅう 緑茶	133
12	土	御飯・豚肉と白菜のすき煮・うまい菜とえのきの炒め物・金時豆煮・味噌汁・はちみつねり梅	524	おかしなバナナ ほうじ茶	157
14	月	御飯・赤魚の焼き浸し・なすの田舎煮・キャベツのピーナツドレサラダ・味噌汁・漬物	466	スイートポテト ほうじ茶	70
15	火	栗御飯・白身魚の生姜煮・もやしと豚肉の炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	594	パンナコッタ	81
16	水	御飯・カツとじ・キャベツとかまぼこの煮浸し・カリフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	589	酒まんじゅう・緑茶	122
17	木	鶏南蛮うどん・里芋と豚肉の煮物・チンゲン菜とツナのサラダ	543	黒糖ソフトマフィン 紅茶	85
18	金	二色丼・キャベツとあさりの炒め物・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ	484	今川焼き・緑茶	110
19	土	御飯・鶏肉のんにく醤油焼き・大豆煮・冷やし冬瓜・味噌汁・漬物	459	あんシュー・ほうじ茶	99
21	月	秋の恵みカレー・ブロッコリーの洋風お浸し・コンソメスープ・ヨーグルト	540	きなこプリン	92
22	火	御飯・エビマカロニフライ・冬瓜の煮物・小松菜と平天のサラダ・味噌汁・漬物	541	黒糖まんじゅう 緑茶	127
23	水	あさり御飯・鮭の塩焼き・れんこんと油揚げの煮物・白菜のレモン風味・味噌汁・漬物	539	ふんわりロールケーキ 紅茶	53
24	木	御飯・高野豆腐の炊き合わせ・浦上そぼろ(長崎県郷土料理)・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	523	せんべい 野菜ジュース	116
25	金	オムライス・しろなとツナのソテー・マカロニサラダ・コンソメスープ	532	パウンドケーキ ほうじ茶	163
26	土	御飯・焼きさばの南蛮漬け・卵の花・白菜とインゲンの和え物・味噌汁・漬物	571	アセロラゼリー	32
28	月	木の葉丼・白菜と鶏肉の煮物・味噌汁・フルーツ	461	バームロール・チョコ リエール・紅茶	151
29	火	御飯・白身魚の煮つけ・大根と豚肉の炒め物・チンゲン菜と油揚げのわさび和え・味噌汁・漬物	450	抹茶シフォンカップケーキ ほうじ茶	76
30	水	御飯・ハンバーグ・梅尾煮(とがのおに)・玉ねぎとツナのマリネ・味噌汁・漬物	597	栗あんまんじゅう 緑茶	120
31	木	御飯・コロッケ・大豆と小エビの煮物・コールスローサラダ・味噌汁・漬物	579	かぼちゃムース	76

材料の都合により変更する場合があります