

2021

2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	月	御飯・ホキの香草ハン粉焼き・大根と平天の炒め煮・カリフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	526	ワッフル・紅茶	73
2日	火	巻き寿司・いわしの生姜煮・肉金平・ポテトサラダ・味噌汁	479	きなこプリン	62
3日	水	御飯・チーズメンチカツ・イカフライ・高野豆腐のサイコロ煮・ブロッコリーとパプリカのサラダ・コンソメスープ・漬物	610	水ようかん・ほうじ茶	49
4日	木	御飯・レモンチキン・キャベツと豚肉の煮物・味噌汁・洋梨缶の紅茶ジュレ・漬物	552	せんべい・緑茶	72
5日	金	あんかけ卵とじうどん・レンコンと鶏肉の炒り煮・うまい菜とツナのサラダ	444	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	148
6日	土	御飯・和風ハンバーグ・キャベツのじゃこ炒め・切干大根の煮物・味噌汁・漬物	493	今川焼き・ほうじ茶	102
8日	月	炊き込み御飯・赤魚の焼き浸し・松風焼き・しろなと人参のピリ辛和え・味噌汁・漬物	470	栗あんまんじゅう・緑茶	121
9日	火	御飯・筑前煮・豆腐の真砂あんかけ・キャベツとツナのサラダ・味噌汁・漬物	518	せんべい・野菜ジュース	103
10日	水	キーマカレー・ブロッコリーのフレンチサラダ・コンソメスープ・フルーツ	500	クリームコンフェ・紅茶	80
11日	木	御飯・味噌おでん(愛知県郷土料理)・白菜と鶏肉のとろみ炒め・すまし汁・漬物	657	黒糖水ようかん・緑茶	48
12日	金	鶏そぼろと卵の二色丼・ごぼうと豚肉の炒り煮・味噌汁・フルーツ	591	クッキー・紅茶	105
13日	土	御飯・さわらの若狭焼き・卵の花・もやしとインゲンのナムル・味噌汁・漬物	476	フルーツ杏仁	51
15日	月	ちゃんぽん麺・青梗菜と絹揚げの炒め煮・ブロッコリーと油揚げの和え物・フルーツ	536	マドレーヌ・紅茶	146
16日	火	ねぎとろ丼・レンコンと平天の煮物・茶碗蒸し・味噌汁	501	鈴焼き・ほうじ茶	85
17日	水	御飯・豚肉のごましょうゆ炒め・ふろふき大根・胡瓜と錦糸卵の甘酢和え・けんちん汁・漬物	543	ミルクまんじゅう・せんべい・緑茶	148
18日	木	御飯・焼きあじの南蛮漬け・南瓜のミルク煮・白菜と竹輪のピリ辛和え・味噌汁・漬物	510	プリン	118
19日	金	もぶり飯(広島県郷土料理)・赤魚の西京焼き・キャベツと豚肉の炒め物・とろろ汁・フルーツ・漬物	579	抹茶シフォンカップケーキ・紅茶	80
20日	土	御飯・鶏肉の柚子茶煮・うまい菜のじゃこ炒め・ひじきとレンコンのサラダ・味噌汁・漬物	575	フルーツヨーグルト	117
22日	月	御飯・チンジャオロース・さつま芋の甘煮・カリフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	568	黒ごま水ようかん・緑茶	73
23日	火	ミートソーススパゲティ・キャベツとツナの炒め物・南瓜サラダ・ミルクスープ	485	せんべい・ほうじ茶	89
24日	水	御飯・白身魚のグリル・枝豆とベーコンの塩バターソテー・大根の和風サラダ・味噌汁・漬物	559	ペリーハウンドケーキ・紅茶	148
25日	木	ポークカレー・もやしとコーンのサラダ・洋梨缶のオレンジジュレ・卵とトマトのスープ	538	まんじゅう・せんべい・緑茶	138
26日	金	御飯・酢鶏・ひじきと椎茸の煮物・ブロッコリーのミルク和え・味噌汁・漬物	621	抹茶プリン	96
27日	土	御飯・ホッケの塩焼き・青梗菜と油揚げの煮浸し・白菜の梅かつお和え・粕汁・漬物	493	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	137

材料の都合により変更する場合があります