

2018

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日	月	ご飯・銀だらの漬け焼き・ふきの信田煮・豚汁・フルーツ・漬物	514	せんべい・ジョア	141
2日	火	かつ丼・白菜のこぶ茶和え・味噌汁・漬物	560	みかんプリン	91
3日	水	茶飯・おでん・ブロッコリーと海老の炒め物・味噌汁・漬物	436	人形焼き・緑茶	103
4日	木	味噌ラーメン・かにしゅうまい・杏仁フルーツ	497	レモンケーキ・紅茶	125
5日	金	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・緑野菜のゆばあんかけ・干草かき玉汁・煮豆・漬物	543	水ようかん・ほうじ茶	54
6日	土	ご飯・エビフライ・かぼちゃサラダ・コンソメスープ・漬物	547	せんべい・まんじゅう・緑茶	92
8日	月	ご飯・お刺身・南瓜の甘煮・秋鮭の粕汁・フルーツ	526	黒棒・丸ぼうろ・緑茶	68
9日	火	ご飯・鶏肉ときのご包み焼き・りんごのサラダ・コンソメスープ・漬物	574	フルーツゼリー	38
10日	水	焼豚チャーハン・きゅうりとツナ中華和え・スープぎょうざ・	493	手作りスイートポテト・紅茶	187
11日	木	ゆかりご飯・鮭のおろしポン酢・牛肉とじゃが芋煮つけ・けんちん汁・漬物	531	せんべい・野菜ジュース	118
12日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・味噌汁・フルーツ・漬物	512	ワッフル・紅茶	93
13日	土	カレーうどん・ほうれん草のお浸し・カップゼリー	441	ムースケーキ・紅茶	123
15日	月	ご飯・鶏のから揚げ・なめたけ奴・味噌汁・漬物	633	フルーツヨーグルト	112
16日	火	栗ご飯・さんまの塩焼き・がんもの煮つけ・すまし汁・漬物	617	せんべい・どら焼き・緑茶	91
17日	水	山菜とろろそば・いとこ煮・抹茶蒸しカステラ	479	ブッセ・ウエハース・紅茶	79
18日	木	ご飯・肉豆腐・ピーマンソテー・味噌汁・漬物	532	和菓子(つやぶくさ)・ほうじ茶	52
19日	金	三色丼・ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	470	杏仁フルーツ	58
20日	土	ご飯・ぶりの煮つけ・緑野菜のゆばあんかけ・豚汁・フルーツ・漬物	601	せんべい・ジョア	113
22日	月	五目タンタンメン・エビチリ・コーヒーゼリー	484	せんべい・まんじゅう・野菜ジュース	140
23日	火	ご飯・赤魚さらき蒸し・揚げなすの生姜醤油和え・すまし汁・フルーツ・漬物	409	プリンパフェ	107
24日	水	照り焼きチキン丼・さつま芋とりんごの重ね煮・味噌汁・フルーツ	591	栗せんざい	207
25日	木	ご飯・さばの味噌煮・がんも煮つけ・海老団子のすまし汁・漬物	485	カステラまんじゅう・ほうじ茶	96
26日	金	ご飯・天ぷら・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	521	せんべい・ジョア	96
27日	土	まつたけご飯・銀だらの幽庵焼き・かにの重ね蒸し・すまし汁・浅漬け	466	和風プリン	112
29日	月	ご飯・コロッケ・かぶとりんごのサラダ・ビーンズシチュー・漬物	511	コーヒーゼリー	69
30日	火	カレーライス・和風大根サラダ・コンソメスープ	509	ウエハース・黒糖ケーキ・ほうじ茶	87
31日	水	ご飯・八宝菜・春巻き・中華スープ・フルーツ・漬物	554	ハロウィンおやつ・紅茶	101

材料の都合により変更する場合があります