

2017

## 12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	金	さばの竜田揚げ・和風大根サラダ・味噌汁・漬物	509	栗せんざい・せんべい	227
2日	土	親子丼・春菊のごま和え・味噌汁・フルーツ	532	人形焼き・緑茶	103
4日	月	ゆかりご飯・鮭の塩焼き・ふきの信田煮・豚汁・漬物	502	ロールケーキ・紅茶	118
5日	火	ご飯・コロッケ・ほうれん草のバターソテー・ビーンズシチュー・漬物	534	和風プリン・緑茶	110
6日	水	ラーメン・ブロッコリーの明太子サラダ・杏仁フルーツ	609	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	109
7日	木	ご飯・金目鯛の幽庵焼き・牛肉とごぼう炒め煮・すまし汁・フルーツ・漬物	501	サブレ・ミニチョコケーキ・紅茶	133
8日	金	鉄火丼・切干大根の煮つけ・味噌汁	508	フルーツヨーグルト	92
9日	土	ご飯・マーボー豆腐・バンバンジー・中華スープ・漬物	484	ココア蒸しパン・紅茶	99
11日	月	あんかけうどん・しゅうまい・葛まんじゅう	453	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	93
12日	火	ご飯・油淋鶏・春雨サラダ・中華スープ・漬物	518	今川焼き・緑茶	98
13日	水	ご飯・白身魚のホイル蒸し・ひじき煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	453	抹茶ミルク寒天	86
14日	木	ピピンバ丼・ポテトサラダ・ザーサイと卵のスープ	522	リンゴのコンポート・紅茶	90
15日	金	ご飯・魚の西京焼き・ほうれん草のごま和え・けんちん汁・フルーツ・漬物	590	おかき・野菜ジュース	130
16日	土	茶飯・おでん・きゅうりとツナの中華和え・味噌汁・漬物	436	ワッフル・紅茶	93
18日	月	カレーライス・温野菜サラダ・コンソメスープ	526	手作りバナナケーキ・紅茶	169
19日	火	炊き込みご飯・銀だらの照り焼き・酢味噌和え・つみれ汁・漬物	494	せんべい・まんじゅう・緑茶	73
20日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・きんぴらごぼう・味噌汁・漬物	520	パンナコッタ	196
21日	木	五目タンメン・春巻き・コーヒーゼリー	552	プチケーキ・紅茶	135
22日	金	ご飯・鮭の秋色焼き・南瓜の煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	528	どら焼き・せんべい・緑茶	94
23日	土	ご飯・肉豆腐・なすの煮浸し・味噌汁・漬物	451	プリンパフェ・紅茶	107
25日	月	海老ピラフ・鶏肉のトマトソース煮込み・フレンチサラダ・ハンブキンスープ	569	クリスマスケーキ・紅茶	245
26日	火	ご飯・さばの味噌煮・春雨サラダ・豚肉とキャベツの中華スープ・漬物	505	せんべい・ジョア	121
27日	水	かき揚げ丼・かぶの甘酢和え・味噌汁・漬物	470	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	131
28日	木	ご飯・ぶり大根・いんげんの和風和え・味噌汁・フルーツ・漬物	556	ハウムクーヘン・紅茶	154
29日	金	ご飯・ビーフシチュー・ブロッコリーとエビの炒め物・コンソメスープ	597	杏仁フルーツ	76
30日	土	ひじきご飯・かれいみりん漬け焼き・大根サラダ・味噌汁・漬物	553	おかき・リンゴジュース	130

材料の都合により変更する場合があります