

2021

## 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	水	御飯・ミートローフ・絹揚げと昆布の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	584	せんべい・緑茶	78
2日	木	ゆかり御飯・高野豆腐の炊き合わせ・レンコンの金平・アスパラとハブリカのサラダ・味噌汁・漬物	560	たい焼き・ほうじ茶	96
3日	金	御飯・メンチカツ・切干大根の煮物・コールスローサラダ・味噌汁・漬物	598	コーヒーゼリー	51
4日	土	御飯・白身魚のピカタ・ごぼうと油揚げの煮物・大根の大葉ドレサラダ・味噌汁・漬物	482	パウンドケーキ・紅茶	169
6日	月	御飯・白身魚の揚げ浸し・うまい菜と豚肉の炒め煮・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	585	ほうじ茶プリン	93
7日	火	御飯・ハンバーグきのこソース・大豆煮・胡瓜と竹輪のゴマ酢和え・味噌汁・漬物	543	クリームコンフェ・紅茶	80
8日	水	味噌ラーメン・絹揚げの煮物・杏仁豆腐	481	レモンかすてら・ほうじ茶	91
9日	木	ばら寿司(香川県郷土料理)・大根とチメンの和え物・茶碗蒸し・すまし汁	462	栗あんまんじゅう・緑茶	120
10日	金	御飯・レモンチキン・キャベツと豚肉の炒め物・うまい菜とカマボコの豆乳和え・味噌汁・漬物	527	スイートポテト・紅茶	70
11日	土	御飯・豚大根・しろなとツナの炒め物・やっこ・すまし汁・漬物	584	フルーツヨーグルト	117
13日	月	御飯・肉じゃが・松風焼き・ブロッコリーとシメジのサラダ・味噌汁・漬物	576	小倉あんパイ・ほうじ茶	92
14日	火	鶏そぼろと卵の二色丼・大根とツナの煮物・胡瓜とカマボコの土佐酢和え・味噌汁	474	せんべい・野菜ジュース	124
15日	水	御飯・鮭の柚庵焼き・大豆と小エビの煮物・白菜と大根葉の梅かつお和え・味噌汁・漬物	456	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	103
16日	木	ハヤシライス・ほうれん草とベーコンのソテー・カフラワーとピーマンのサラダ・コンソメスープ	506	ファンシーケーキ・紅茶	138
17日	金	炊き込み御飯・赤魚のあんかけ・青梗菜の煮浸し・大根のごま酢和え・味噌汁・漬物	480	オレンジゼリー	79
18日	土	御飯・鶏肉のやわらか煮・枝豆とベーコンのバターソテー・モヤシと人参のヒリ辛和え・味噌汁・漬物	554	黒糖まんじゅう・緑茶	127
20日	月	散らし寿司・レンコンと豚肉の金平・インゲンとハブリカのサラダ・けんちん汁	582	抹茶シフォンカップケーキ・紅茶	77
21日	火	山菜きつねうどん・キャベツと豚肉の炒め煮・ヨーグルト	482	とと焼き・ほうじ茶	63
22日	水	御飯・鶏肉の塩麴焼き・南瓜の含め煮・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	496	せんべい・野菜ジュース	89
23日	木	御飯・牛肉コロッケ・小松菜と竹輪の煮浸し・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	605	ショコラブッセ・紅茶	85
24日	金	御飯・白身魚のソテー・大豆煮・味噌汁・色寒天・漬物	474	酒まんじゅう・ほうじ茶	121
25日	土	オムライス・エビフライ・ブロッコリーの洋風お浸し・コーンポタージュ	634	イチゴショートケーキ・紅茶	112
27日	月	御飯・肉団子の甘酢あんかけ・大根焼き(京都府郷土料理)・味噌汁・高菜炒め・うぐいす豆	556	シルベーナ・紅茶	108
28日	火	御飯・かれいの魚田・小松菜と豚肉の炒め物・すまし汁・パイン缶の紅茶ジュレ・漬物	496	ミルクまんじゅう・緑茶	134
29日	水	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・里芋と鶏肉の煮物・胡瓜の酢の物・味噌汁・漬物	503	ココアワッフル・紅茶	81
30日	木	御飯・鶏の唐揚げ・うまい菜のじゃこ炒め・やっこ・味噌汁・漬物	579	ガレット・ほうじ茶	109

材料の都合により変更する場合があります