

2025

9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	月	ご飯・さわらの魚田・絹揚げのそばろ煮・すまし汁・フルーツ・漬物	516	豆乳カステラ ほうじ茶	115
2	火	ご飯・とん平焼き・大根と平天の煮物・小松菜と油揚げの和え物・味噌汁・漬物	610	スイートポテト 紅茶	70
3	水	ご飯・オレンジチキン・しろなとツナのソテー・大根の香味ドレサラダ・味噌汁・漬物	524	もっちりたい焼きあん 緑茶	129
4	木	ご飯・白身魚の生姜煮・もやしと鶏肉の炒め物・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	540	黒糖水ようかん ほうじ茶	73
5	金	親子丼・高野豆腐のサイコロ煮・大根と竹輪のサラダ・味噌汁	558	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	76
6	土	ご飯・豚かつのおろしあんかけ・レンコンと平天の金平・ほうれん草のおから和え・味噌汁・漬物	628	酒まんじゅう・緑茶	122
8	月	ご飯・蒸し鶏・もやしとツナの炒め物・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	463	キャラメルマドレーヌ・紅茶	161
9	火	散らし寿司・なすの味噌炒め・白菜と大根葉のお浸し・茶碗蒸し・味噌汁	522	栗あんまんじゅう 緑茶	120
10	水	ボークカレー・もやしとちりめんのサラダ・コンソメスープ・ぶどうゼリー	542	せんべい・ほうじ茶	46
11	木	ご飯・チーズメンチカツ・ひじきと油揚げの煮物・大根とコーンのサラダ・味噌汁・漬物	569	バウムクーヘン 紅茶	87
12	金	ご飯・白身魚の味噌煮・大根と鶏肉の炒め物・ブロッコリーのバジルドレサラダ・すまし汁・漬物	511	もみじまんじゅう 緑茶	121
13	土	わかめそば・ごぼうと豚肉の炒り煮・さつま芋とオレンジのサラダ	515	ももゼリー	48
15	月	秋のきのこご飯・ほっけの塩麴焼き・里芋のそばろ煮・大根のごま酢和え・味噌汁・漬物	456	紅白まんじゅう 緑茶	181
16	火	ご飯・枝豆がんもの炊き合わせ・ふかしじゃがいも・ブロッコリーのスローサラダ・味噌汁・漬物	537	おかしなバナナ 紅茶	157
17	水	えび炒飯・鶏の唐揚げ・白菜のレモン風味・中華スープ	491	あんシュー ほうじ茶	89
18	木	ご飯・赤魚の魚田・絹揚げのそばろ煮・すまし汁・フルーツ・漬物	472	柿ミックスゼリー	56
19	金	ビビンバ・大豆と椎茸の煮物・カリフラワーと平天のサラダ・味噌汁	528	パウンドケーキ 紅茶	163
20	土	ご飯・さばの塩焼き・南瓜の含め煮・ほうれん草の和え物・味噌汁・漬物	547	おしるこ・せんべい ほうじ茶	167
22	月	ご飯・白身魚の唐揚げ・あみだいこん(岡山県郷土料理)・小松菜の大葉ドレ和え・味噌汁・漬物	451	チョコマドレーヌ 紅茶	148
23	火	あんかけ卵とじうどん・キャベツとツナの炒め物・大根と人参のサラダ	538	水ようかん ほうじ茶	75
24	水	ご飯・豚肉と里芋の煮込み・やっこ・青梗菜の梅かつお和え・味噌汁・漬物	532	ミルクまんじゅう 緑茶	133
25	木	秋の実りカレー・ブロッコリーとコーンのサラダ・コンソメスープ・黄桃缶のピーチジュレ	481	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	74
26	金	栗ご飯・鮭の若狭焼き・大根と豚肉の炒め物・うまい菜とえのきの和え物・味噌汁・漬物	467	焼き芋まんじゅう 桃山・ほうじ茶	86
27	土	ご飯・豚肉の生姜炒め・えびつみれの煮物・もやしとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	569	黒糖まんじゅう 緑茶	127
29	月	お好み焼き・茎わかめと絹揚げの炒め煮・ブロッコリーと竹輪の和え物・味噌汁	456	ババロア	90
30	火	ご飯・油淋鶏・切り干し大根の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	584	あんシュー ほうじ茶	98

材料の都合により変更する場合があります