

2016

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	土	さつま芋ごはん・かれいみりん漬け焼き・菜の花のからし和え・味噌汁・漬物	530	サブレ・マドレーヌ・紅茶	126
3日	月	かき揚げそば・いなり寿司・フルーツ和え	572	チョコケーキ・紅茶	110
4日	火	ご飯・さばの味噌煮・かぶのコンソメ煮・すまし汁・漬物	455	手作りゼリー	65
5日	水	カレーライス・和風大根サラダ・卵とトマトのスープ	572	おかき・ジョア	133
6日	木	茶飯・おでん・菜の花の梅じゃこ和え・味噌汁・漬物	376	あんずケーキ・紅茶	125
7日	金	ご飯・アジフライ・切り昆布煮つけ・さつま汁・漬物	527	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	84
8日	土	栗ご飯・お刺身・南瓜煮つけ・秋鮭の粕汁・りんごコンポート	656	水ようかん	54
10日	月	ご飯・さんまの塩焼き・筍と高野豆腐煮つけ・味噌汁・フルーツ・漬物	536	せんべい・野菜ジュース	118
11日	火	焼豚チャーハン・かにしゅうまい・中華スープ・漬物	468	手作りバナナケーキ・紅茶	169
12日	水	ご飯・鮭のホイル蒸し・いとこ煮・味噌汁・フルーツ・漬物	640	和菓子(つやぶくさ)・ほうじ茶	52
13日	木	ご飯・鶏肉と秋なす南蛮炒め・小松菜のごま和え・かき玉汁・漬物	520	プリンパフェ	118
14日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	527	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	68
15日	土	あんかけうどん・おにぎり・抹茶ミルク寒天	491	プチケーキ・ほうじ茶	133
17日	月	栗ご飯・筑前煮・茶碗蒸し・すまし汁・漬物	478	抹茶今川焼き・ほうじ茶	101
18日	火	ご飯・鶏肉ときのご包み焼き・温野菜サラダ・味噌汁・漬物	513	おかき・野菜ジュース	108
19日	水	味噌ラーメン・しゅうまい・杏仁フルーツ	515	まんじゅう・せんべい・緑茶	83
20日	木	ご飯・銀だら照り焼き・切り昆布煮つけ・豚汁・フルーツ・漬物	545	芋ようかん・ほうじ茶	59
21日	金	ご飯・コロッケ・ツナと白菜スープ煮・ビーンズシチュー・漬物	490	イチゴムース	88
22日	土	ご飯・マーボー豆腐・パンバンジー・中華スープ・漬物	476	フルーツヨーグルト	112
24日	月	ご飯・海老と野菜の天ぷら・菜の花錦糸和え・味噌汁・漬物	464	栗せんざい	207
25日	火	まつたけご飯・鮭の味噌漬け焼き・含め煮・すまし汁・漬物	498	人形焼き・緑茶	86
26日	水	ご飯・肉豆腐・さつま芋とりんご重ね煮・味噌汁・漬物	560	せんべい・ほうじ茶	69
27日	木	山菜とろろそば・いなり寿司・パンナコッタ	543	ミニケーキ・紅茶	135
28日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	486	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	60
29日	土	照焼きチキン丼・白菜の柚浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	483	バームクーヘン・紅茶	117
31日	月	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・かぶのかにあんかけ・味噌汁・フルーツ	515	パンプキンまんじゅう・せんべい・緑茶	112

材料の都合により変更する場合があります