

2017

8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	火	中華丼・トマトの青じそ和え・中華スープ・漬物	471	ブッセ・ウエハース・紅茶	115
2日	水	ご飯・鮭のムニエル・切り昆布煮付け・味噌汁・漬物	515	水ようかん・ほうじ茶	132
3日	木	ジャージャー麺・ブロッコリーとエビの炒め物・杏仁フルーツ	506	プチケーキ・紅茶	133
4日	金	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・夏のごま風味サラダ・味噌汁・漬物	517	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	74
5日	土	ご飯・はんぺんフライ・なすの煮浸し・味噌汁・漬物	543	手作りゼリー	56
7日	月	いなり寿司・鮭の塩焼き・かぶのかに玉あんかけ・すまし汁・漬物	451	フルーツヨーグルト	112
8日	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・モズクとオクラの酢の物・味噌汁・漬物	434	今川焼き・緑茶	98
9日	水	ゆかりご飯・さばの味噌煮・がんも煮つけ・すまし汁・漬物	506	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	96
10日	木	山菜おろしそば・錦糸卵の海老しんじょう・葛まんじゅう	334	ロールケーキ・紅茶	118
11日	金	ご飯・きすと夏野菜の天ぷら・いんげんのごま和え・味噌汁・漬物	520	アイスクリーム	99
12日	土	ご飯・牛肉とピーマンの炒め物・春雨サラダ・ワンタンスープ・漬物	479	黒棒・丸ぼろろ・ほうじ茶	131
14日	月	ご飯・豚肉と白菜のみぞれがけ・いとこ煮・味噌汁・漬物	558	せんべい・野菜ジュース	112
15日	火	夏野菜カレー・キャベツとパプリカのサラダ・卵とトマトのスープ	501	杏仁フルーツ	63
16日	水	ご飯・銀だらの照り焼き・たけのこと高野豆腐の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	527	ショコラムース・紅茶	123
17日	木	そうめん・なすの西京みそあん・カルピスゼリー	442	サブレ・焼き芋まんじゅう・ほうじ茶	144
18日	金	ご飯・きのこハンバーグ・大根とホタテのサラダ・コンソメスープ・漬物	547	ところてん	28
19日	土	三色丼・キャベツときゅうりの浅漬け・味噌汁・金時豆	461	水ようかん・緑茶	132
21日	月	きつねうどん・なすのしぎ焼き・ワッフル	419	和菓子(きみしぐれ)・ほうじ茶	62
22日	火	ご飯・かれい味噌漬け焼き・モズクとオクラの酢の物・けんちん汁・フルーツ・漬物	397	アイスクリーム	104
23日	水	ご飯・かつ煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	580	手作りゼリー	57
24日	木	ご飯・里芋と鶏肉の甘辛煮・温野菜サラダ・味噌汁・漬物	446	ミニたい焼き・ほうじ茶	75
25日	金	焼豚チャーハン・かにしゅうまい・春雨スープ	497	せんべい・ジョア	116
26日	土	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・茶碗蒸し・味噌汁・フルーツ・漬物	447	冷やししるこ	132
28日	月	ご飯・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・コンソメスープ・漬物	591	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	73
29日	火	わかめご飯・鮭のホイル焼き・切干大根煮つけ・味噌汁・漬物	457	ロールケーキ・紅茶	118
30日	水	冷やしたぬきうどん・冬瓜のくず煮・レアチーズムース	388	和菓子(松風)・緑茶	78
31日	木	ご飯・金目の煮つけ・きゅうりとかぶの酢の物・豚汁・漬物	466	にんじん蒸しパン・野菜ジュース	217

材料の都合により変更する場合があります