

2019

## 2月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	エネルギー	3時おやつ	エネルギー
1日	金	ご飯・さわらの柚庵焼き・れんこんの煮物・白菜のごま和え・味噌汁・漬物	535	ワッフル・紅茶	73
2日	土	ご飯・かぼちゃコロッケ・イカフライ・マカロニサラダ・味噌汁・フルーツ・漬物	639	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	137
4日	月	ご飯・さばの塩焼き・里芋の鶏そぼろ煮・青梗菜の豆乳和え・味噌汁・漬物	546	あんこサンドケーキ・紅茶	109
5日	火	ご飯・鶏肉の梅風味焼き・ひじきの煮物・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	577	抹茶プリン	100
6日	水	味噌ラーメン・おにぎり・ブロッコリーの和風サラダ・フルーツ	543	黒糖まんじゅう・緑茶	127
7日	木	ご飯・さけの南部焼き・絹揚げと豚肉の煮物・アスパラのサラダ・味噌汁・漬物	634	せんべい・野菜ジュース	112
8日	金	ビーフカレー・もやしとハムのサラダ・ヨーグルト・コンソメスープ	624	水ようかん・ほうじ茶	49
9日	土	ご飯・赤魚の焼き浸し・高野豆腐煮つけ・ほうれん草の塩ナムル・とろろ汁・漬物	476	ビスケット・紅茶	105
11日	月	ピピンバ・エビしゅうまい・中華スープ・フルーツ	489	クリームコンフェ・紅茶	80
12日	火	ご飯・ぶり大根・青梗菜の炒め物・もやしとピーマンのサラダ・味噌汁・漬物	542	みたらし団子・ほうじ茶	73
13日	水	ご飯・鶏のから揚げ・れんこんの煮物・緑野菜ゆばあんかけ・味噌汁・漬物	585	動物ホットケーキ・紅茶	80
14日	木	オムライス・ブロッコリーのごまドレサラダ・コンソメスープ・フルーツ	560	チョコプリン	108
15日	金	ご飯・鮭の西京焼き・筍と鶏肉の煮つけ・キャベツとピーマンのサラダ・けんちん汁・漬物	507	レモンシフォンケーキ・紅茶	122
16日	土	京風たぬきうどん・おにぎり・うまい菜とペーコンの炒め物・フルーツ	501	酒まんじゅう・せんべい・緑茶	138
18日	月	麦ご飯・赤魚の煮つけ・れんこんの炒め生酢・とろろ・味噌汁・煮豆	455	おしるこ・せんべい	178
19日	火	キーマカレー・アスパラとツナのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	502	手作りゼリー	56
20日	水	ご飯・たらのムニエル・里芋の鶏そぼろ煮・キュウリの土佐酢和え・味噌汁・漬物	454	ミルクまんじゅう・緑茶	137
21日	木	ご飯・肉団子中華あんかけ・うまい菜の炒め煮・キャベツとササミのサラダ・味噌汁・漬物	611	紅茶サンドケーキ・紅茶	114
22日	金	ちらし寿司・切干大根の煮つけ・茶碗蒸し・すまし汁	530	せんべい・飴湯	125
23日	土	ご飯・さわらの魚田・さつま芋の甘煮・大根とアスパラの和え物・すまし汁・漬物	466	フルーツヨーグルト	112
25日	月	ご飯・チキンカツ・筍と椎茸の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	528	きなこシフォンケーキ・紅茶	84
26日	火	豚野菜丼・レンコンと平天の煮物・白菜の香味和え・味噌汁	599	コーヒーゼリー	50
27日	水	たこ飯・鶏肉の塩麹蒸し・高野豆腐煮つけ・アスパラと竹輪のサラダ・味噌汁・漬物	636	せんべい・ジョア	141
28日	木	お好み焼き・さつま芋と椎茸の煮物・キュウリの甘酢和え・味噌汁	517	黒糖まんじゅう・緑茶	128

材料の都合により変更する場合があります