

2023

## 5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	月	御飯・回鍋肉・ごぼうとふきの煮物・味噌汁・杏仁豆腐・漬物	568	コーヒーゼリー	50
2日	火	御飯・鮭の香味焼き・大豆煮・おくらのとろろ和え・味噌汁・漬物	516	ミニたい焼き・緑茶	108
3日	水	御飯・ハンバーグ・里芋と人参の煮物・カフラワーとアスパラのサラダ・味噌汁・漬物	559	バウンドケーキ・紅茶	163
4日	木	御飯・鶏肉の照り焼き・絹揚げと豚肉の煮物・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ・漬物	554	せんべい・ジョア	108
5日	金	オムライス・エビフライ・コンソメスープ・メロンゼリー	612	こいのぼりおやき ほうじ茶	68
6日	土	御飯・赤魚の更紗あんかけ・レンコンと豚肉の金平・キャベツとインゲンのゴマ和え・味噌汁・漬物	499	あんシュー・緑茶	99
8日	月	御飯・牛肉ともやしのオイスター炒め・一口がんもの煮物・白菜となめこのゴマ和え・味噌汁・漬物	566	シルベーナ・紅茶	55
9日	火	きつねそば・里芋の鶏そぼろ煮・大根とツナのサラダ	490	プリン	115
10日	水	大豆と鶏肉のキーマカレー・もやしとチリメンのサラダ・コンソメスープ・洋なし缶のハチミツジュレ	510	ココアシフォンカップケーキ ほうじ茶	78
11日	木	御飯・ホキのグリル・金時豆煮・れんこんとひじきのサラダ・味噌汁・漬物	497	黒糖まんじゅう・緑茶	127
12日	金	親子丼・筍昆布(石川県郷土料理)・味噌汁・フルーツ	478	いちごマドレーヌ 紅茶	165
13日	土	御飯・豚肉と里芋の煮込み・やっこ・キャベツと竹輪の和え物・味噌汁・漬物	573	はちみつレモンゼリー	42
15日	月	御飯・白身魚の煮付け・うまい菜と鶏肉の炒め物・もやしの香味ダレ和え・味噌汁・漬物	517	おしるこ・せんべい・ ほうじ茶	171
16日	火	御飯・とんかつ・ひじきと絹揚げの煮物・味噌汁・漬物・フルーツ	550	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	74
17日	水	豆御飯・かれいの生姜煮・大根と豚肉の炒め物・南瓜のサラダ・味噌汁・漬物	477	黒糖まんじゅう・緑茶	127
18日	木	お好み焼き・高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮・胡瓜とかまぼこの甘酢和え・味噌汁	536	ほうじ茶プリン	94
19日	金	散らし寿司・大根と鶏肉の塩煮・ブロッコリーと油揚げの和え物・味噌汁	457	よもぎまんじゅう ほうじ茶	119
20日	土	御飯・白身魚の煮付け・れんこんと牛肉の金平・アスパラと平天のサラダ・味噌汁・漬物	480	きなこソフトマフィン 紅茶	98
22日	月	御飯・ハンバーグ・れんこんと平天の煮物・キャベツとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	524	ぶどうゼリー	38
23日	火	深川飯(東京都郷土料理)・南瓜の含め煮・いんげんのバジルドレサラダ・すまし汁	496	ミルクまんじゅう 緑茶	134
24日	水	御飯・鶏肉のにんにく醤油焼き・はたけ菜とベーコンの炒め物・キャベツと竹輪の和え物・味噌汁・漬物	517	ミルクプリン	85
25日	木	わかめうどん・白菜といかの塩煮・洋なし缶のオレンジジュレ	512	せんべい・ほうじ茶	51
26日	金	御飯・ホッケの塩焼き・高野豆腐のそぼろ煮・小松菜と椎茸のゴマ和え・味噌汁・漬物	477	スイートポテト・紅茶	70
27日	土	ポークカレー・キャベツと大根葉のサラダ・卵とトマトのスープ・色寒天	547	黒糖水ようかん・緑茶	73
29日	月	ねぎとろ丼・大豆煮・味噌汁・フルーツ	481	酒まんじゅう・せんべい・ 緑茶	142
30日	火	御飯・鶏大根・やっこ・ほうれん草と竹輪の梅かつお和え・味噌汁・漬物	457	アセロラゼリー	32
31日	水	御飯・メンチカツ・高野豆腐のサイコロ煮・いんげんと平天の和え物・コンソメスープ・漬物	583	あんシュー・緑茶	91

材料の都合により変更する場合があります