

2022

12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	木	御飯・赤魚の山椒煮・れんこんの炒め生酢・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	553	ミニたい焼き・緑茶	96
2日	金	御飯・ミートローフ風・切干大根と鶏肉の煮物・キャベツのリンゴドレサラダ・コンソメスープ・漬物	568	コーヒーゼリー	50
3日	土	御飯・さばの照り焼き・ごぼうと油揚げの味噌煮・玉子豆腐・すまし汁・漬物	527	パウンドケーキ 紅茶	163
5日	月	御飯・鮭の香味焼き・うまい菜と豚肉の炒め煮・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	595	ほうじ茶プリン	94
6日	火	御飯・ハンバーグ・大豆煮・胡瓜のごま酢和え・味噌汁・漬物	556	あんシュー・緑茶	99
7日	水	しょうゆラーメン・絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮・杏仁豆腐	459	レモンかすてら 紅茶	91
8日	木	御飯・赤魚の柚庵焼き・ざっぱ煮(福岡県郷土料理)・ホウレン草と油揚げのお浸し・味噌汁・漬物	466	水ようかん ほうじ茶	75
9日	金	御飯・レモンチキン・キャベツと豚肉の炒め物・うまい菜とカマボコの豆乳和え・味噌汁・漬物	517	スイートポテト 紅茶	70
10日	土	御飯・豚大根・しろなとツナの炒め物・やっこ(大葉味噌だれ)・すまし汁・漬物	561	栗あんまんじゅう 緑茶	120
12日	月	御飯・白身魚のグリル・白菜と小エビの煮物・ひじきと豆のマヨサラダ・味噌汁・漬物	482	フルーツヨーグルト	101
13日	火	そばろと卵の二色丼・大根とツナの炒め物・胡瓜の甘酢和え・味噌汁	539	せんべい・緑茶	60
14日	水	御飯・さばの味噌煮・卵の花・白菜と大根葉の麴ナムル・すまし汁・漬物	540	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	98
15日	木	ハヤシライス・ほうれん草とベーコンのソテー・コンソメスープ・フルーツ	496	ファンシーケーキ 紅茶	138
16日	金	鮭フレック丼・里芋と平天の煮物・大根と油揚げの煮物・味噌汁・漬物	482	抹茶シフォンカップケーキ ほうじ茶	77
17日	土	御飯・鶏肉のやわらか煮・キャベツとベーコンのソテー・もやしと人参のヒリ辛和え・味噌汁・漬物	549	プリン	116
19日	月	炊き込み御飯・鶏肉の梅風味焼き・白菜と豚肉の塩煮・インゲンと赤パプリカのお浸し・味噌汁・漬物	525	柿ミックスゼリー	52
20日	火	にゅうめん(奈良県郷土料理)・じゃがいもと豚肉の煮物・コールスローサラダ	462	とと焼き・ほうじ茶	63
21日	水	御飯・銀ひらすの照り焼き・大根の豚そぼろ煮・味噌汁・フルーツ・漬物	478	せんべい・ジョア	148
22日	木	御飯・鶏肉の塩麹蒸し・南瓜の含め煮・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	530	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	74
23日	金	御飯・牛肉コロッケ・小松菜と竹輪の煮浸し・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	553	酒まんじゅう ほうじ茶	121
24日	土	御飯・白身魚のソテー・大豆煮・味噌汁・抹茶ゼリー・漬物	457	いちごショートケーキ・紅茶	100
26日	月	御飯・赤魚の柚庵焼き・梅尾煮(とがのおに)・しろなとカマボコのヒリ辛和え・味噌汁・漬物	456	紅茶パウンドケーキ・ほうじ茶	161
27日	火	御飯・肉団子の野菜あんかけ・ふろふき大根・胡瓜のごま酢和え・野菜スープ・漬物	516	ミルクまんじゅう・緑茶	133
28日	水	御飯・肉じゃが・小松菜と玉ねぎのスローサラダ・味噌汁・漬物	644	シルベータ・紅茶	108
29日	木	御飯・白身魚の香草パン粉焼き・高野豆腐のサイコロ煮・もやしと人参の土佐酢和え・味噌汁・漬物	533	あんシュー・緑茶	100
30日	金	御飯・鶏肉の照り煮・大豆とキャベツのじゃこ炒め・チンゲン菜と椎茸のお浸し・味噌汁・漬物	526	マロンクリームワッフル ほうじ茶	74

材料の都合により変更する場合があります