

2014

## 2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	ご飯・はんぺんフライ ぜんまい煮つけ・味噌汁・漬物	544	コーヒーゼリー	81
3日	月	太巻きいなり寿司・八寸（いわし蒲焼き・松風焼き・木の葉南瓜・フルーツ）・五目豆・すまし汁	508	節分おやき 緑茶	82
4日	火	ご飯・メンチカツ・厚揚げと野菜煮つけ 味噌汁・漬物	583	杏仁フルーツ	76
5日	水	ご飯・白身魚のホイル蒸し 菜の花のからし和え・豚汁・漬物	416	栗ぜんざい・せん べい	220
6日	木	あんかけうどん・温野菜サラダ 手作りゼリー	408	バームクーヘン 紅茶	117
7日	金	ご飯・酢豚・きゅうりともやしのナムル ザーサイと卵のスープ・漬物	467	せんべい 緑茶	62
8日	土	ひしこご飯・鮭のおろしポン酢がけ さつま芋とリンゴの重ね煮・味噌汁・漬物	558	あんぱん 野菜ジュース	132
10日	月	ご飯・魚の中華焼き・大根そぼろ煮 中華風コンソメスープ・漬物	423	せんべい・まん じゅう・ほうじ茶	85
11日	火	カレーライス・フレンチサラダ コンソメスープ	558	きみしぐれ 緑茶	62
12日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き 冷や奴・味噌汁・漬物	509	サブレ 緑茶	184
13日	木	ご飯・コロッケ・きんぴらごぼう ミネストローネ・漬物	517	ようかんロール ほうじ茶	91
14日	金	ご飯・ぶりの照り焼き・ほうれん草のご ま和え・けんちん汁・フルーツ・漬物	549	チョコレートケー キ 紅茶	76
15日	土	みそラーメン・かにしゅうまい リンゴのコンポート	534	フルーツヨーグル ト	78
17日	月	ピピンパ丼・ポテトサラダ わかめスープ・漬物	524	黒棒・五家宝 緑茶	93
18日	火	ご飯・鯖の西京焼き・春野菜のスープ煮 レタスのかき玉汁・漬物	493	バナナコッタ	178
19日	水	山菜とろろそば・三色なます コーヒーゼリー	422	せんべい ヤクルト	96
20日	木	ご飯・鶏のから揚げ 春雨サラダ・味噌汁・漬物	575	芋ようかん ほうじ茶	89
21日	金	わかめご飯・魚のさらさ蒸し いとこ煮・粕汁・漬物	489	せんべい・まん じゅう・緑茶	73
22日	土	ご飯・ピーマンの肉詰め マカロニサラダ・野菜スープ・漬物	488	フルーツケーキ 紅茶	78
24日	月	山菜おこわ・鮭のおろしポン酢がけ 白和え・味噌汁・漬物	526	ブッセ 紅茶	112
25日	火	サンドイッチ・鶏肉のトマトソース煮込 み コンソメスープ	458	せんべい カルシウムジュ ース	97
26日	水	ご飯・さばの竜田揚げ・なめたけ奴 かき玉汁・フルーツ・漬物	591	和菓子（つやぶく き）・緑茶	78
27日	木	ご飯・和風ハンバーグ・コーンサラダ 味噌汁・漬物	527	手作りゼリー	65
28日	金	ご飯・ホイコーロー・春菊のくるみ和え にら玉スープ・漬物	547	どら焼き ほうじ茶	144

材料の都合により変更する場合があります