

2020

## 9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	親子丼・筍と豚肉の煮物・味噌汁・漬物	522	バタークッキー・紅茶	159
2日	水	御飯・赤魚の西京焼き・切干大根の煮物・さつま芋とオレンジのサラダ・すまし汁・漬物	485	クリームコンフェ・ほうじ茶	80
3日	木	ぶっかけそうめん・いなり寿司・青梗菜と豚肉の炒め物・フルーツ	556	サンドケーキ(柚子あん)・紅茶	85
4日	金	御飯・とんかつ・大豆と小エビの煮物・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	593	青りんごゼリー	35
5日	土	チキンカレー・キャベツとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	532	せんべい・緑茶	69
7日	月	御飯・かれいのきのこあんかけ・キャベツと豚肉の炒め物・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	562	せんべい・野菜ジュース	112
8日	火	御飯・肉じゃが・やっこ・すまし汁・大根葉のよごし(富山県郷土料理)・漬物	576	黒糖水ようかん・緑茶	48
9日	水	秋のちらし寿司・筍と豚肉の煮物・味噌汁・フルーツゼリー	558	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	148
10日	木	御飯・豚肉の香味炒め・ごま豆腐・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	602	ミルクまんじゅう・緑茶	136
11日	金	焼き鳥丼・小松菜と豚肉の炒め物・たたきごぼう・味噌汁	538	黒ごまみたらし餅・ほうじ茶	94
12日	土	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・高野豆腐のサイコロ煮・味噌汁・フルーツ・漬物	638	ワッフル・紅茶	73
14日	月	お好み焼き・ほうれん草とツナのソテー・味噌汁・フルーツ	481	プリン	122
15日	火	御飯・オレンジチキン・大根と油揚げのべっこう煮・カリフラワーとアスパラのサラダ・味噌汁・漬物	499	マドレーヌ・紅茶	146
16日	水	御飯・かれいの味噌煮・肉きんぴら・ほうれん草の真砂和え・すまし汁・漬物	499	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	130
17日	木	山菜御飯・鶏の唐揚げ・冬瓜の煮物・玉ねぎとツナのマリネ・味噌汁・漬物	595	鈴焼き・緑茶	85
18日	金	御飯・鮭の塩焼き・白菜と鶏肉の炒め煮・インゲンとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	537	まんじゅう・ジョア	152
19日	土	海鮮ちゃんぽん・絹揚げと豚肉の炒め煮・たたききゅうり	549	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	170
21日	月	松茸御飯・赤魚の照り煮・なすの揚げ浸し・白菜のレモン風味・茶碗蒸し・すまし汁	454	紅白まんじゅう・緑茶	182
22日	火	キーマカレー・スパゲティサラダ・卵とトマトのスープ・ヨーグルト	566	せんべい・ほうじ茶	85
23日	水	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・絹揚げと筍の煮物・カリフラワーとコーンのサラダ・すまし汁・漬物	586	チョコマドレーヌ・紅茶	149
24日	木	御飯・かれいの揚げ物・高野豆腐のサイコロ煮・胡瓜とカマボコの甘酢和え・味噌汁・漬物	516	柿ミックスゼリー	51
25日	金	牛丼・白菜とツナの塩煮・味噌汁・色寒天	614	パウンドケーキ・紅茶	171
26日	土	御飯・さばの西京焼き・青梗菜と油揚げの煮浸し・白菜の梅かつお和え・とろろ汁・漬物	561	カルピスゼリー	53
28日	月	野菜かき揚げそば・金平ごぼう・フルーツ	584	きなこプリン	94
29日	火	御飯・赤魚の煮つけ・ふかしじゃがいも・キャベツのゆかり和え・イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)・漬物	488	バームクーヘン・紅茶	108
30日	水	御飯・煮込みハンバーグ・キャベツとツナの炒め物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	622	アセロラゼリー	32

材料の都合により変更する場合があります