

2019

## 11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	金	豚野菜丼・ごま豆腐・青梗菜とかまぼこの塩ナムル・味噌汁・漬物	577	レモンカップケーキ・紅茶	122
2日	土	御飯・鶏肉のオニオンソース煮・卵の花・ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	567	せんべい・野菜ジュース	123
4日	月	御飯・鶏肉のマリネソース焼き・煮じゃあ(佐賀県郷土料理)・しろなの真砂和え・味噌汁・漬物	537	フルーツヨーグルト	112
5日	火	味噌ラーメン・かにしゅうまい・きゅうりのレモン酢和え	492	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	148
6日	水	御飯・かれいの鳴門煮・ほうれん草とベーコンのソテー・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	475	せんべい・緑茶	72
7日	木	豚肉と豆のカレー・マカロニとアスパラのサラダ・ヨーグルト・卵とトマトのスープ	610	抹茶シフォンケーキ・ほうじ茶	83
8日	金	御飯・鶏肉の梅風味蒸し・山芋と椎茸の煮物・青梗菜のからし醤油和え・味噌汁・漬物	512	チョコプリン	108
9日	土	御飯・鮭の西京焼き・筑前煮・白菜のピーナツ和え・すまし汁・漬物	494	栗あんまんじゅう・緑茶	118
11日	月	ゆかり御飯・かれい生姜煮・肉じゃが・大根と平天のごま和え・味噌汁・フルーツ	480	紅芋あんサンドケーキ・紅茶	80
12日	火	御飯・カツとじ・うまい菜とチリメンの煮浸し・味噌汁・白菜のあっさり和え	624	せんべい・野菜ジュース	132
13日	水	ミートソーススパゲティー・しろなとツナのソテー・さつま芋のサラダ・コンソメスープ	472	ハウンドケーキ・紅茶	172
14日	木	御飯・白身魚のハーブ焼き・ふかしじゃが芋・緑野菜のゆばあんかけ・味噌汁・フルーツ	498	動物ホットケーキ・紅茶	80
15日	金	ねぎとろ丼・青梗菜とえのきの和え物・茶碗蒸し・すまし汁・煮豆	545	ミルクまんじゅう・せんべい・ほうじ茶	148
16日	土	御飯・牛肉のすき煮・えび風味焼き・たたききゅうり・味噌汁・漬物	620	ワッフル・紅茶	73
18日	月	ハヤシライス・ブロッコリーとハムのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	582	ファンシーケーキ・紅茶	138
19日	火	御飯・白身魚のから揚げ・梅尾煮・青梗菜とかまぼこのごま和え・味噌汁・漬物	537	きなこシフォンケーキ・紅茶	84
20日	水	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・ほうれん草の煮浸し・味噌汁・杏仁豆腐・漬物	520	酒まんじゅう・緑茶	122
21日	木	御飯・赤魚の西京焼き・大豆と小エビの煮物・カリフラワーとコーンのサラダ・けんちん汁・漬物	459	ほうじ茶プリン	99
22日	金	炊き込みご飯・ホッケの塩麹焼き・高野豆腐のサイコロ煮・きゅうりの甘酢和え・味噌汁・漬物	457	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	170
23日	土	親子丼・白菜と豚肉のとろみ炒め・ブロッコリーとツナのサラダ・味噌汁・漬物	610	おしるこ・せんべい・緑茶	175
25日	月	御飯・鶏肉のニンニク醤油焼き・南瓜煮付け・もやしの酢味噌和え・とろろ汁・漬物	559	ミルクまんじゅう・緑茶	135
26日	火	散らし寿司・キャベツと鶏肉のソテー・味噌汁・フルーツ	474	ピーチショートケーキ・紅茶	184
27日	水	御飯・ミックスフライ・白菜と油揚げの煮びたし・味噌汁・高菜炒め	571	みたらし団子・緑茶	73
28日	木	お好み焼き・大根と豚肉の塩煮・白菜と人参のごま和え・味噌汁	501	ココアカップケーキ・紅茶	84
29日	金	御飯・鶏肉のグリル・うまい菜と油揚げ炒め煮・味噌汁・フルーツ	554	抹茶しぐれ・ほうじ茶	95
30日	土	京風たぬきうどん・山芋と豚肉の煮物・ほうれん草と人参のピーナツ和え	456	マドレーヌ・紅茶	146

材料の都合により変更する場合があります