

2016

## 4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	炊き込みご飯・あじの塩焼き・菜の花の和え物・味噌汁・フルーツ・漬物	407	カステラ・紅茶	121
2日	土	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・コーンサラダ・コンソメスープ・漬物	504	どら焼き・緑茶	162
4日	月	ご飯・回鍋肉・かにしゅうまい・春雨スープ・漬物	481	せんべい・まんじゅう・緑茶	74
5日	火	チキンカレー・ツナサラダ・卵とトマトのスープ	498	パンナコッタ	187
6日	水	ご飯・ぎんだら煮つけ・もやしとハムの中華和え・豚汁・漬物	515	さくらもち・ほうじ茶	48
7日	木	桜ご飯・お刺身(まぐろ・かんぱち)・菜の花の黄身和え・すまし汁	404	チョコレートケーキ・紅茶	110
8日	金	ご飯・鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	525	今川焼き・緑茶	89
9日	土	あんかけうどん・いとこ煮・手作りゼリー	505	せんべい・ジョア	82
11日	月	焼き肉散らし寿司・茶碗蒸し・すまし汁・フルーツ	501	せんべい・甘酒	119
12日	火	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・がんも煮つけ・味噌汁・漬物	414	カルシウムサブレ・紅茶	184
13日	水	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・若竹煮・味噌汁・漬物	489	手作りバナナケーキ・紅茶	169
14日	木	味噌ラーメン・しゅうまい・杏仁フルーツ	513	せんべい・まんじゅう・緑茶	82
15日	金	ゆかりご飯・金目の木の芽焼き・和風大根サラダ・すまし汁・漬物	405	フルーツヨーグルト	112
16日	土	ご飯・酢豚・ツナときゅうりの中華和え・ザーサイと卵のスープ・漬物	552	栗せんざい・せんべい	213
18日	月	山菜とろろそば・さつま芋とりんご重ね煮・葛まんじゅう	467	スイスロール・紅茶	113
19日	火	ご飯・マーボーなす・ほうれん草ナムル・中華スープ・漬物	419	あんみつ	52
20日	水	たけのご飯・さわらの西京焼き・野菜の甘酢漬け・レタスのかき玉汁・漬物	456	丸ぼろろ・黒棒・ほうじ茶	68
21日	木	ご飯・メンチカツ・ツナと白菜のスープ煮・味噌汁・漬物	491	抹茶ミルク寒天	74
22日	金	サンドイッチ・鶏肉のレモンパジル焼き・コンソメスープ	463	まんじゅう・緑茶	119
23日	土	ご飯・たらのムニエル空豆ソースがけ・南瓜サラダ・味噌汁・フルーツ・漬物	573	せんべい・ほうじ茶	49
25日	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	492	芋ようかん・緑茶	89
26日	火	ご飯・千草焼き・白菜のこぶ茶和えのっぺい汁・漬物	502	コーヒーゼリー	69
27日	水	カレーうどん・おにぎり・カルピスゼリー	545	せんべい・ジョア	135
28日	木	ご飯・さばの味噌煮・ふきの炊き合わせ・菜種汁・漬物	475	ココア蒸しパン・紅茶	99
29日	金	ご飯・揚げ鶏のボン酢がけ・小松菜としめじ煮浸し・味噌汁・漬物	509	せんべい・どら焼き・ほうじちゃ	104
30日	土	ひじきご飯・ぎんだら漬け焼き・かぶのかにあんかけ・味噌汁・漬物	511	杏仁フルーツ	76

材料の都合により変更する場合があります